



# كيف نربى أبناءنا في زمن الانفتاح الإعلامي ؟!!!

دليلك العملى لحماية أبنائك من أخطار وسائل الإعلام

[النليفزيون ـ الألعاب الإلكترونية ـ النليفون اطحمول ـ الإنترنت]

فكرة **منى لطفي** ماجستير إدارة الأعمال

اعداد د. أماني زكريا

المدرس بكلية الآداب \_ جامعة الإسكندرية

## حقوق الطبع والنشر محقوظة للمؤلفة

الطبعة الأولى ١٤٣١ هـ – ٢٠١٠ م

رقم الإيداع بدار الكتب: ٢٠١٠ / ١٠ ٢٠٢

الترقيم الدولي الموحد للكتب: 9-94-6157-977

حدر الإبداع

الأسقفية - المنشية - الإسكندرية - ج.م.ع
 الأسقفية - المنشية - الإسكندرية - ج.م.ع
 المناكس: ٥٠٤ ٢٣٠٤ - ١٦٦١١٨٠ - ١٢٣١٦٠
 المناكس: ٥٠٤ ٢٣٠٤ - ١٦٦١١٨٠
 المنافقية - المنشية - الإسكندرية - ج.م.ع
 الأسقفية - المنشية - المنشية - الإسكندرية - ج.م.ع
 الأسقفية - المنشية - المنشية - الإسكندرية - ج.م.ع
 المنازع الأسقفية - المنشية - المنشية - الإسكندرية - ج.م.ع
 المنازع الأسقفية - المنشية - المنشية - الإسكندرية - ج.م.ع
 المنازع الأسقفية - المنشية - المنشية - الإسكندرية - ج.م.ع
 المنازع الأسقفية - المنشية - المنشية - المنشية - الإسكندرية - ج.م.ع
 المنازع الأسكندرية - ج.م.ع
 المنازع المنازع المنشية - المنشية - المنشية - المنشية - المنشية - المنشية المنشية - المنشية



إلى أبي وأمي اللذّين علماني حب الخير والحق والجمال،

إلى الأستاذة منى لطفي ، التي اقترحت عليٌّ فكرة تأليف هذا

الكتاب، وأمدتني بالكثير من مصادر المعلومات حول الموضوع ،

إلى كل أب وأم ومربي يهتم بمصلحة أبناءه ،

أهدي هذا العمل المتواضع.

المؤلفة

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضيدوع
٩	ا هذا الكتاب؟
17	ا ينبغي أن نحميهم ونقيهم؟
19	عيف يمكننا أن نحمي أبناءنا؟
**	دايت: انل حماية الأبناء من وسائل الإعلام في تدرج وفقا للمراحل مرية المختلفة
74	<ul> <li>أ : في الشهور الأولى من عمر الطفل وحتى سنتين</li> </ul>
40	يا: من ثلاث إلى ست سنوات
44	لورة هذه المرحلة
44	ا المجالات الدي ينبغي الاهتمام بها أثناء شراء ألعاب
79	لذي ينبغي شراؤه؟
19	مثلة العشرة التي ينبغي أن يسألها الوالدان لأنفسهم بشأن اب الكمبيوتر
71	ايتهم من أخطار أفلام السينما وأفلام الفيديو DVD
77	ئة البريطانية لتصنيف الأفلام والرقابة عليها
77	وز الستخدمة لألعاب الكمبيوتر والتي تساعد على حسن يارها لأطفالنا
74	رار التليفزيون في هذه للرحلة

**	ثالثا: من سبع إلى عشرسنوات
٤١	جدول الأنشطة اليومية التي تساعد على التوازن في الحياة
2.4	ضبط الانفعالات عندما ينخطىء الطفل
24	نصائح تعين الوالدين حول تأثير وسائل الإعلام على ثقافة ونفسية الطفل
£A	شاهدة الأفلام في منزل الجيران أو الأصدقاء
£Å	لتعامل مع الأفلام المزعجة
19	تنظيم وقت مشاهدة التلفزيون
	كيد ف نحميهم من المنوات الفيضائية التي تعرض الأفلام
٥.	الفيديو كليب غير اللائق ٩
٥٠	نتقاء الأفلام
70	واقع الإنترنت العربية الأمنة للأطفال
٥٣	ابعا: مرحلة المرامقة المبكرة رمن الحادية عشرة حتى
	لرابعة عشرة)
۲۵	صانح لتنمية الثقم بالنفس لدى المراهقين
QY	صص الأبطال حقيقيين لعلاج الانبهار بأبطال غير حقيقيين
71	مدول ترتيب الأولويات في الحياة
77	لى أي مدى يبدو العنف حقيقيا في ألماب الكمبيوتر؟
74	كيف يمكن الحكم على ما تشتريه من العاب الكمبيوتر؟
75	ا مونظام PEGI ا
7.4	تى تكون اللعبة عنيفة بشكل زائد عن الحد المقبول؟
٨٢	ظام تصنيف برامج الترفيه (ESRB)
Y1.	تدع إبنك يسرق حقوق الأخرين !!!
YY	كيف نحميهم من أخطار التليفون المحمول؟

Maria de la companya del companya de la companya del companya de la companya de l	
٨١	خامسا :مرحلة المراهمة الوسطى ربين الخامسة عشرة
	والسابعة عشرة)
٨٢	مد جسور التواصل مع الأبناء
M	أبناؤنا والقراءة للتسلية والتثقيف
۸٧	أبناؤنا والأفلام الإباحية
AY	خطرعتليم!!
9.4	نصائح للمراهقين تساعدهم على الإقلاع عن مشاهدة الأفلام الإباحية
95	الإنترنت
9.4	مخاطر استخدام شبكة الإنترنت
9.4	خمس نصائح مهمة من أجل الاستخدام الأمن للإناتين
9,4	علامات المفطر
1	نصائح مهمة من أجل الاستخدام الأمن للإنترنت
1.7	امثلة للقواعد المفروضة عند استخدام الإنترنت
11.	مواقع آمنة للفتيات والشباب، والآباء
111	نصائح بشأن البرامج التي تمنع عرض المحتويات غير اللائقة
117	مواقع وخدمات التعارف على شبكة الإنترنت والأخطار التي تأتى
117	حماية الأبناء من الوقوع كفريسة للتلاعب والخداع على شبكة الإنترنت
112	حماية الأبناء من محاولات الاعتداء عليهم على مواقع وخدمات التعارف عبر الإثنرنت
110	نصائح بشأن استخدام مواقع وخدمات التعارف على شبكة الإنترنت
117	البرامج التي تحمى الأبناء من مخاطر الدردشة على شبكة الإنترنت

114	نصائح بشأن الدردشة الآمنة
114	نصائح بشأن الإتصال المرئى عن طريق التليفونات وكاميرات
110	וענהנים
119	عرض ومشاهدة مقاطع الفيديوفي للنزل على الإنترنت
119	نصائح بشأن مواقع الإناترنت ومقاطع القيديو المتي تم إعدادها
117	بالمنزل
14-	رسائل الدعاية والإعلانات غير المرغوب فيها
141	أشهر خدع البريد الإلكتروني
144	كيف نساعد الإبن على الايتسبب في اختراق او سرقة بريده
177	الإلكتروني 11
144	الحيل التي يلجأ إليها الأطفال للدخول إلى مواقع الإنترنت المنوعة
174	بادرة أمل
	سادسا : مرحلة المراهقة المتأخرة رما بين الثامنة عشرة
14.	
	والواحد والعشرين من العمن:
14.	وصفة الخمس حاءات
	أنواع أضرار الإنتنت وكيفية الوقاية منها
ļ	أولا: الأضرار التقسية
144	ثانيا: الأضرار الثقافية
"	ثالثا : الأضرار الاجتماعية
	رابعا: الأضرار الصحية
	خامسا: الأضرار البيئية
129	سابعا: من أسباب صالاح الأبناء
	ثامنا واخيرا: من تجارب الآباء والأمهات في حماية ابناءمم
100	1'
	من أخطار وسائل الإعلام.

## بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، العليم الحكيم، والصلاة والسلام على خير المرسلين، الذي أرسله ربه مُعلَّمًا للعالمين، ويعد ؛

فإن مهمة تربية الأبناء في هذا الزمن - زمن العولمة والانفجار المعلوماتي أو الفيضان الإعلامي - قد أصبحت مهمة صعبة أو تكاد تكون مستحيلة ، بل إنها أيضاً محيطة وخيبة لآمال الكثير من الآباء والأمهات والمربين الجادين الذين يجبون الحق ويهتمون بمصلحة أبناءهم أو من يقومون بتربيتهم، ليس فقط في عالمنا العربي، وإنها على مستوى العالم ككل .

وفي هذا الكتيب محاولة لمساعدة هؤلاء المربين على تربية أبنائهم بطريقة تساعدهم على ان يقوموا هم بحماية أنفسهم من مخاطر وسائل الإعلام المختلفة، وفي نفس الوقت الإفادة من مزاياها .

فأرجو ان تكون محاولة موفقة إن شاء الله .

كما أرجو أن يقوم كل من يقرأ هذا الكتاب بإهداءه أو إعارته لكل من يهمه أمرهم من الآباء والمربين ...لعله يكون مفيداً لهم، فيعم الخير على المجتمع، ثم ينعكس هذا الخير عليهم وعلى أبناءهم، لأن التربية لا تتم في البيت وحده، وإنها في المجتمع أيضاً.

#### لماذا هذا الكتاب؟

إذ اللعب - كما أشار العلماء ومنهم عنالم النفس النووسي "كنارل بيولر" له أهمية كبيرة في النمو العقبلي للطفل ، كما يؤكد العنالم النروسي "ماكارينكو" على التأثير البالغ للعب في تكوين شخصية الطفل ، فللعب فوائد من نواح عديدة ،فيما يلي بعضاً منها:

إن اللعب يساعد الطفل على تصريف طاقته الزائدة ويحقق تكاملاً بين
 وظائف الجسم الحركية والانفعالية والعقلية

كيا أنه من الناحية الاجتماعية يساعد على تعلم النظام والإيسان بروح
الجماعة واحترامها، وإذا استطاع إقامة علاقات متوازنة مع الآخرين؛
فإنه سيبتعد عن الأنانية والعدوانية والتمركز حول الذات.

كما يساهم اللعب في تكوين النظام الأخلاقي المعنوي لشخصية الطفل
 من خلال اللعب يتعلم الطفل من الكبار معاير السلوك الخلقية
 كضبط النفس والصبر، إضافة إلى أن القدرة على الإحساس بشعور
 الآخرين تنمو وتتطور من خلال العلاقات الاجتماعية التي يتعرض لها
 الطفل في السنوات الأولى من حياته.

وفي أثناء اللعب يمكن للآباء والأمهات أن يرسلوا إلى عقول أبناءهم الكثير من الرسائل التربوية التوجيهية بطريقة غير مباشرة ، حيث تكون درجة الاقتناع بها عالية جدا لأنها غير مباشرة وأتمت في جو محبب إلى نفوسهم، ومن ثم فإن ما يشعرون به من سعادة أثناء اللعب يرتبط بهذه الرسائل ، فيتقبلونها بصدر رحب.

عزة تهامي. أبني وأنا بالقاهرة: نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٩، ص٢٥-٥٢، بتصرف يميير.

 كما يسمح اللعب للأطفال بأن يستخدموا إبداعهم ويطوروا مخيلتهم ومهاراتهم الجسدية والمعرفية والانفعالية. وهو مهم للتطور المصحى للدماغ. فمن خلال اللعب يرتبط الأطفال ويتفاعلون ممع العمالم من حولهم في عمر مبكر جداً.

 كما يسمح للأطفال استكشاف عالم يستطيعون السيطرة عليه، يتغلبون على مخاوفهم عندما يتقمصون أدوار البالغين. وبينها يحاول الأطفال السيطرة على عالمهم، يساعدهم اللعب على تطوير بعمض الكفاءات الهامة التي تزيد من ثقبتهم بأنفسهم ومرونتهم التي سيحتاجونها

لمواجهة تحديات المستقبل.

 فاللعب يساعد في النضج العبصبي للأطفال ونمو القدرات العقلينة المساعدة على التحصيل المعرفي واكتساب الخبرات عن طريق النشاط الحركي التلقائي. كما أنه يسهم في تنمية حواس الأطفىال مشل اللمس الذي يساعد الأطفال على التعبير وتطوير ملكاتهم، وعلى الاستكشاف وتكرار الأفعال التي تحدث نتائج، واستدعاء الصور اللهنية التي تمثل أحداثاً وخبرات أنّ مرت بهم في استخدام المهارات اللغوية.

 ويجب ألا ننسى أن اللعب يهيئ للطفل فرصة فريدة للتحرر من الواقع المليء بالالتزامات والقيود والقواعد، لذا فهو يخفف من البصراعات التي يعانيها الطفل مثل التوتر والإحباط.

كما يساهم في تنمية أساسيات الابتكار عند الطفل، فالأطفال المبتكرون همم المدنن يلعمون أكثر ويفكرون فسيها يلعمون كما أن اللعب غير الموجَّه يعلم الأطفال العمل ضمن مجموعات، المشاركة، النفاوض ,كيفية حل النزاعات، ومهارات الدفاع الذاتية. عندما يسمح للأطفال بأن يقودوا عملية اللعب يتدرب الأطفال على مهارات اتخاذ القرار."

ومادامت ألعاب همذا الزمان تتجه إلى أن تكون إلكترونية في معظمها، فإن أضرار هذه الألعاب ينبغي ألا تحرم أبنائنا من الإفادة من مميزاتها .

ومادامت حماية الوالدين أو المربين لا تستمر كشيرا وخاصة حين يص الطفل إلى مرحلة المراهقة ، لذا فإن تربيته على أن يكون واعيا وقادرا على أن بنتقي الجيد ويترك الرديء، وعلى أن يكون ذا شخصية مستقلة وليست تابعة، مع رفع مستوى التقدير الذاتي للأبناء، يمكن أن يجعلهم قدوة في حُسن استخدام وسائل الإعلام المختلفة ... فلم يعد يخفي على أحد أن الوقت الطويل والمبالغ فيه المذي أصبح أبناؤنا يقضونه أمام هذه الوسائل يمكن حقا أن يدمرهم مدى الحياة ، وإذا اتفقنا على أن الصراع الدائم بين الوالدين وأبنائهم للتقليل من الوقت الذي يقضونه أمام هذه الوسائل ، لا يأتي بفائدة ، بل ربها زاد من حدة التوتر في العلاقات بينهم وبين الأبناء، فقد أصبح من الضروري على كل أب وأم أو مربي أن يبذل ما في وسعه لتوعية أبناءه لخسن استخدام هذه الوسائل حتى يعتمدوا على أن في وسعه ليوعية أبناءه لخسن استخدام هذه الوسائل حتى يعتمدوا على الفسهم أيضاً في تقييم شئى الوسائل التي قد تُستحدث فيها بعد ، وحسن استخدامها .

² بيسان الحموي أهمية اللعب للطفل وكيفية استخدامه علاجاً ، متاح في: http://www.annour.com/index.php?option=com\_content&task=view&id=5790&lt emid=32

لماذا ينبغي أن تحميهم ونقيهم؟

أولاً: لأن أبناءنا أكبادنا تمشي على الأرض، وإن كانوا يُولَدون على الفطرة ، إلا أن الرسول صلى الله تعالى عليه وسلم قال: "فَابَواه يُهودانهه وُينَصِّر أنه و يُمَحِّسانه" (صحيح مسلم)

وإذا كان أبواه مؤمنَين، فإن البيئة المحيطة، والمجتمع قادرين على أن يسلبوا الأبوين أو المربين السلطة والسيطرة على تربيته، لذا فإننا نستطيع أن نقول أن المجتمع يمكن أن يهوده أو ينصّره أو يمجّسه إن لم يتخذ الوالدان الإجراءات والاحتياطيات اللازمة قبل فوات الأوان 1!!

ثانياً: لأن أولادنا هم الرعية التي استرعانا الله تعالى، لقولمه صلى الله تعالى عن رعيته!! الله تعالى عليه وسلم: "كُلُّكم راع وكلكم مسئول عن رعيته!! (صحيح مسلم)

ولأننا سوف نُسأل عنهم حين نقف بين يدي الله عـز وجـل . فهـم أمانة استودعها الله تعالى إيانا ... وكم نتمنى جميعـا أن يكونـوا صـالحين ، وأن يوفقهم الله تعالى في حياتهم دينياً ، ودنيوياً ،،

ثالثاً: لأن وسائل الإعلام بشتى أنواعها تجعل أبناء يعتمدون بأنفسهم على اكتساب ما يريدون من معلومات والإجابة بأنفسهم على اكتساب ما يريدون من معلومات والإجابة بأنفسهم على تساؤلات كثيرة قد تبدور بمخيلاتهم الغيضة ،وفي هذا خطبورة تربوية ونفسية كبيرة لأن الطفل يعرف ما لا ينبغي أن يعرفه ويدرك أكثر مما ينبغي له ان يدركه ،

ا أماني زكريا كيف نعين أبنائنا على حب الصلاة - الإسكندرية · دار الدعوة، ما مناح أيضًا في:

http://www.islamway.com/?jw\_s=Article&iw\_a=view&article\_id=198 أماني زكريا ، المصدر السابق، ص ١٦

<sup>&</sup>quot; عبد الملك القاسم أبناؤنا والصلاة : مطوية نشرتها دار القاسم بالرياض: ص. ٤

رابعاً: لأن الطفل يتلقى رسائل الإعلام بعفوية تامة، ويتفاعل مع ما ينقله من مضمون ثقافي بسذاجة واضحة، وهو أكثر أفراد المجتمع استجابة لمعطياته، ووقوعاً تحبت تأثيره، والإعلام بهذه المصفة من أهم الوسائل تأثيراً على تربية الطفل وينائه الثقافي، وأشدها مزاحمة للأسرة والمدرسة على وظيفتها التربوية الثقافية.

خامساً: لأن الإنسان في مرحلة الطفولة - التي تعد مرحلة بناء المعارف وتأسيس القيم - يستمد، في الأغلب، خبراته ومعارفه عن طريق حاستي العين والأذن، ومن ثم تبقى المادة الإعلامية المصورة في مقدمة ما يجذب انتباه الأطفال، وتعود هذه الجاذبية إلى أن آليات فسيولوجية معينة في العينين والأذنين والدماغ تستجيب للمثيرات المنبعثة على شاشة التلفزيون بصرف النظر عن المضمون المعرفي للبرامج؛ لذا فإن التلفزيون يأخمذ وقتاً طويلاً من حياة الطفل.

سادساً: أن نتائج دراسات علماء الاجتماع والنفس قد أكدت تأثير التلفاز على ثقافة الأطفال ومعتقداتهم واتجاهاتهم وقيمهم، ومن هذه الدراسات دراسة أجريت في دولة عربية لمعرفة أثر التلفاز على الأطفال من سن ١-١٤ سنة، تبين أن ٢٠١٪ من عينة البحث التي بلغت (١٠٠٥ أطفال) يميلون إلى تقليد البطل الذي يشاهدونه في الأفلام والمسلسلات، وأجاب ٨٠٥٪ من العينة بأنهم بريدون أن يكونوا مشل البطل، وهذه النتيجة توضح أن الطفل لا يميل فقط إلى تقليد البطل بل يرغب في أن بتصف بصفاته، ويتجه اتجاهه، الأمر الذي يعكس خطورة ما تبثه أجهزة التلفاز من برامج على شخصية الطفل ساباً وإيجاباً، كما أظهرت بعض

<sup>°</sup> عبنان العلي الحسن . الإعلام والطفل، مناح في: http://www.annabaa.org/nbanews/2010/04/045.htm

الدراسات أيضاً أن بعض الأطفال كانوا يقلدون ممثلي مسرحية "مدرسة المشاغبين" لفترات طويلة في التمرد على النظام التعليمي وعدم احترام المدرس والأب.

سابعاً: لأن أبنائنا يتعرضون من خلال هذه الوسائل لمشاهد العنف والجريمة ، والأخلاقيات السيئة سواء لأطفال أو كبار، يكون لها أثر سيء على تصرفاتهم وسلوكهم سواء في مرحلة الطفولة أو ما بعدها ، حيث تحدث بلبلة في عقول هؤلاء الأطفال ويتولد لديهم انطباعات خاطئة عن المجتمع وكأنه مكان لمارسة العنف، نما يولد لدى الأطفال عدم توازن عاطفي .\*

تامناً: لأن بعض وسائل الإعلام - كيا تشير الأبحاث العلمية - تقدم لأبنائنا أفكاراً متحيزة ضد المرأة مثلاً أو ضد العرب أو ضد المسلمين أو ضد طعام معين أو فكرة محددة كالترابط الأسري مثلاً ،أو قد تُظهر الرجولة كمرادف للعنف أو الغضب؛ كما يحدث في البرامج الأمريكية ... بينها تشير إلى أن الرجال البيض في أمريكا يلجئون إلى حل مشكلاتهم من خلال الخداع ،أو الهيمنة ،أو المسخرية بينها يلجأ رجال الأقليات الأخرى إلى المارسات الجنسية لحل مشكلاتهم ... وكل ذلك بالطبع يؤثر الأبناء واتجاهاتهم الذهنية نصو هذه الأشياء النهم لا يدركون أن هناك وجهات نظر مختلفة حول الأشياء، وأن الفيلم أو اللعبة تعبر عن وجهة نظر صانعها ، "

<sup>7</sup> المصدر السابق.

Razi Snam. Children and the Media. Nov 19, 2008, available from. http://www.articlesbase.com/teenagers-articles/children-and-the-media-649317.html,cited:7/4/2010

Ohildren and media, available from: 7/4/2010
http://www.pbs.org/parents/childrenandmedia/article-stereotypes.html,cited

تاسعاً: لأن هذه الوسائل تضر أبناءنا أضراراً صحية سواء بسبب عدم الحركة لفترات طويلة أو للعادات الغذائية المضارة التي ننتج عس مشاهدة التليفزيون مثلاً أو استخدام الإنترنت "، كما أن هناك أضرار أخرى تنشأ من إدمان التجول عبر الإنترنت ، وسوف يتم الحديث عنها لاحقاً.

هاشراً: لأن هذه الوسائل أصبحت-شتنا أم أبينا-جزءاً لا يتجزأ من الروتين اليومي لأبنائنا"، وإن استطعنا تأجيل استخدام الأبناء لها، فإننا لا نستطيع تأجيل هذا الاستخدام لأكثر من مرحلة الحضانة (٥ سنوات) وإذا تحدثنا عن الألعاب الإلكترونية سواء عبر الفيديو أو الكمبيو رالتي أصبحت تقرن بين الترفيه والعنف، فإن الأبحاث تسشير إلى أن هناك

التي اصبحت تقرق بين الترقيه والعنف، قإن الابحاث تستير إلى ان هناك ارتباط بين السلوك العدواني للأطفال و عمارسة الألعاب العنيفة ؛ كما أثبتت الدراسات أن الطفل الذي يلعب هده الألعاب لمدة أكثر من أربعة ساعات يوميا يكون أقل قراءة للكتب، وأقل بذلا للجهد في المدرسة ، وأقل وداً حين يلعبون مع أقرانهم، وأقل ممارسة للأنشطة والهوايات المختلفة ، بينها بكون احتمال زيادة وزنهم أكثر من أقرانهم ؛ كما تشير جمعية علم النفس الأمريكية أن هناك ثلاث آثار رئيسة لمشاهدة العنف في وسائل الإعسلام، وهي أن الأطفال قد تصبح أقبل تأثراً بالام ومعاناة الآخرين ، أو أكثر خوفاً من العالم حولهم، أو يتصرفون بشكل عدواني أو مؤذ تجاه الآخرين "

Boys To Men. Media Messages About Masculinity. http://www.mediate.com/articles/children.cfm, 1996-2010.

Media's Impact on Children Understanding media's role in childhood development,http://www.childrennow.org/index.php/learn/medias impact/

<sup>.2</sup> Ibid

Tompkins, Aimee, The Psychological Effects of Violent Media on Children December 14, 2003

http://allpsych.com/journal/violenimedia.html

حادي عشر: أن الأبناء حدون الثامنة من العمر -لا يستطيعون التمييز بين المعلومات الدقيقة وبين المعلومات الإعلانية التحارية ، مما يشوش عبى تفكيرهم وحكمهم على الأشياء بمصورة صحيحة فالأطفيال دون الثانية عشرة ... أحد أهم أهداف شركات الدعاية والإعلان"

ثاني مشر : إن التوجيهات والإرشادات والرسائل التي يتلقونها بشكل غير مباشر من وسائل الإعلام - سواء كانست إيجابية أو سلبية على قبل السادسة من العمر تتسلل إلى العقل اللاواعي لديهم مما يؤثر على طريقة تفكيرهم وسلوكهم واتجاهاتهم في المستقبل.

وعلى سبيل المثال فإن الدراسات أثبتت أن مشاهد العنف المتكورة تؤدي إلى أن يعتقد الطفل أن العالم مكان أكثر عنفا وسوءاً مما همو عليه، وأن العنف سلوك طبيعي، مما يجعل من الطفل لاحقا أما ضحية أو معتدي في المجتمع، لأنه يعتقد أن هذه هي الحياة الحقيقية، وللأسف فإن من الصعب تغيير همذه الأفكار فيها بعد في المستقبل...وجديه بالذكر أن مشاهدة العنف مثلاً على شاشات التلفزيون تكون أقل أثراً من محارسته من خلال ألعاب الفيديو؛ وهكذا كلها شارك الطفل في العنف كلها كال التأثر ما أكثر ما

ثالث عشر: أن وسائل الإعلام قد تطرح المفيد وقد تطرح المضار، وأحياناً تتخذ هذه الوسائل سياسة دس السُّم في العسل، فيكون ظاهر طرحها جيدا، ويكمن بين جوانبه الترويج للفكر المنحرف، وحاصة في أفلام الرسوم المحركة التي يطغي عليها غالبا جانب العنف، بينها تكاد تفتقد إلى الجوانب التربوية التي ينشدها كل مربي جاد مثل احترام الطبيعة

<sup>14</sup> Ibid.

<sup>15</sup> Tompkins, Aimee., op.cit

أو حب الوطن أو قيم التسامح و احترام الغير. فتكاد تغيب بربحة المسرح الموجه للأطفال أو البرامج التي يكون فيها الطفل عنمرا فاعلا مبدعا خلاقا في شتّى الميادين كالعلم والفن والرياضة !! " ، "

رابع عشر: لأن هناك بعض الآباء والأمهات الذين يارسون حمن غير قصد عادات خاطئة امثل اصطحاب أبناءهم لدور السبنا لمشاهدة أفلام الكبار التي يكون فيها البطل هو المطرب المشهور أو الفنان المشاب المعروف فيرى الطفل ويسمع ما هو أكبر من قدرته على التمييز وما لا ينبغي له أن يشاهد ويسمع ، مما يعرضه -مع الوقت - للاتحراف والتأخر في الدراسة ،

خامس عشر: لأن وسائل الإعلام وخاصة الإنترنت قد تدخلت في تربية الآباء لأبنائهم بشكل سافر وغير مقبول ، فنرى الحيساء قد نُنزع مس المراهقين ، وللاحظ ممارسات أخلاقية غير مرغوبة يستم ممارستها بين الأولاد في المدرسة، ونرى الأبناء لا يقتنعون بتوجيهات ونصائح آباءهم وأمهاتهم ، كما نلحظ أن الأبناء صاروا أكثر تمردا وعقوقا لوالديهم نتيجة إدمان استخدام هذه الشبكة ، فقد وفرت لهم هذه الشبكة عالم من صنع أفكارهم ، ووفق أهوائهم ؛ هم فيه الأسياد، فكيف يتقبلون توجيهات وسلطة الوالدين إذن ؟ إلى إنهم يعتبرونها تحكماً وسيطرة لا داعى لها .

سادس عشر: أن الدردشة عبر الإنترنت قد يسرت التخاطب بين الشباب والفتيات بحجة أن الشاب لا يراها فهي إذن حرة تتسلى كما تريد،

<sup>16</sup> هيا الرشيد أنت ووسائل الإعلام ·

http://www.lahaonline.com/index.php?option=content&task=view&sectionid=1&id=794

<sup>17</sup> حسن الزرقوني, سلاح ذو حدين، جريدة الصباح، ٧٠ مايو ٢٠١٠ ، متاح في: 17 http://www.assabah.com.tn/article.php?ID\_art=30003

ومع الوقت نزع الحياء وأصبح الأمر إدماناً رغم ما يسببه لهن من إحباط واكتشاب بعد انتهاء العلاقة، بل الأسوأ من ذلك أن بعض الفتيات المخطوبات ، وكذلك النساء المتزوجات صرن يتحدثن مع الرجال والشباب بحجة التسلية أو المتنفيس عن الغضب أو الضيق من النزوج أو الخطيب، فهادام لا يراها أحد فلهاذا لا تتحدث إلى الغرباء؟ وإذا توجهنا إلى إحداهن باللوم قالت: أنا عندي فراغ ، وأحتاج إلى صُحبة !!!!!!

والأسوأ من ذلك أن الفتيات-إلا من رحم ربي- لم يعدن يستجبن لتوجيهات الوالدين بالصبر والعفاف حتى يماتي العمريس المناسب، فقمد يسرت لهن الإنترنت التواصل مع من تشاء من الرجال عبر العالم !!!!

كيف يمكننا أن نحمي أبناءنا؟

إن الوقاية دائماً تكون خير من العلاج ؛ لذا ينبغي للوالدين أن يبدآ من البداية كما سوف نورد بالتفصيل، فإن كان الوقت قد فاتهم ، فلا يبغي لهم ان يقنطوا أبداً من رحمة الله بل يبدءوا فوراً في محاولة إصلاح ما فسد، والله لن يضيع سعيهم أبداً .

وكما قيل: هناك دائماً فرصة للإصلاح!!It is never too late

ومن وسائل الحهاية أن يعي الآباء والأمهات والمربين أن التربية لا تقتصر على الإطعام والكساء والتعليم ، فكل ما سبق همو رعاية ...أما التربية فتعني تقويم الأخلاق وتهذيبها؛ وزرع حب الخير والحق والجهال في نفوس الأبناء ؛ فضلاً عن تمدريبهم عملى "تقويمة الإرادة ، وإرشادهم إلى تحديد الهوية والانتهاء لأوطانهم ودينهم ، فضلاً عن تمدريبهم عملى تمذوق الجهال واستنكار القبح في كل شيء ، وتنمية مهارات التفكير الإبداعي والنقد البناء، وتحديد الأهداف والسعى لتحقيقها""

فلا يصح "أن نفترض أن كل الأساليب التي اتبعها أهلونا ومعلمونا في تربيتنا كانت صحيحة ، فإن أو لادنا خُلقوا ليعيشوا في زمان غير زماننا ،ولذا فهم في حاجة إلى تربية متطورة عن طريقة التي تربينا بها "" البداية:

إن البداية الطيبة دائيا تكون نهايتها طيبة بإذن الله ، لذا ينبغي أن تكون البداية هي إخبلاص النيبة لله تعالى في النزواج ، بأن يشزوح الرجل وتنزوج المرأة بنية العقة ،و إنشاء أسرة مسلمة تعبد الله وتطبعه وتعين

الما لا نعلمه الأولادنا/ تاليف أحمد معاذ الخطيب وأخرون . - القاهرة : دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤.

المصدر السابق، ص ٢٤٤.

الآخرين على طاعته سبحانه ؟ هذه النية تستلزم حُـسن اختيار الـزوج والزوجة .بأن يكونا طائعَين لله حقاً وليس بالمظاهر والقول دون الفعل؛ فالدين المعاملة كما قال صلى الله عليه وسلم !!

- بعد ذلك ينبغي إخلاص النية لله تعالى في تربية الأبناء ،ومن ثم فإن كل التعب والجمهد والمشقة والإنفاق تكون صدقة جارية للوالدين ويكون سعيهم كله في سبيل الله ،كما فعلت امرأة عمران حين قالت وهمي حامل: "إِذْ قَالَتِ امْرَأَهُ عِمْرَانَ رَبِّ إِنِّي نَذَرْتُ لَـٰكَ مَا فِي بَطْنِي لِحُرَّرًا فَتَقَبَّلُ مِنْي إِنَّكَ أَنْدَتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ" آل عمران -٣٥؛ فكانت النتيجة أن قال رب العالمين : "فَتَقَبَّلَهَـا رَبُّهَـا بِقَبُـولِ حَـسَنِ وَأَنْبَتَهَا نَبَاتًا حَسَنًا وَكُفَّلَهَا زَكَرِيًّا كُلُّمَا ذَخَلَ عَلَيْهَا زَكَرِيًّا الْمِحْرَابَ وَجَدَ عِنْدَهَا رِزْقًا قَالَ يَا مَرْيَمُ أَنَّى لَكِ هَذَا قَالَتْ هُــقَ مِنْ عِنْدِ اللهِ إِنَّ اللهُ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسابِ" آل عمر الله الله الله عمر الله لذا ينبغي أن تكون البداية هي أن ينوي الوالدان أن يربيا أبناءهما ليكونوا عباداً طائعين لله .
- ومن يربي لله فلن يقنط أبداً مهما كانت الشرور حوله، ولن تفتُر قوتــه أو حماسه ولن يقلق على أو لاده مهما كانت الظروف.
- بعد ذلك بأتي اليقين في رحمة الله ولطفه، بأن الله لن يضيع أجر الوالدين
   ولا تعبها ولا نصبها في تربية أولادهما وأن الهداية تأتي من عند الله

تعالى كما قال سبحانه: "لَيْسَ عَلَيْكَ هُدَاهُمْ وَلَكِسَّ اللهَّ يَهْدِي مَـنْ يَشَاءُ "البقرة -٢٧٢

• ثم نعلم غام العلم أن التوكل على الله تعالى يعني بذل الجهد أولاً ، ئم اليقين في نصر الله وإجابته ،كما فعلت أم موسى قبل أن تلقي وليده في اليم بأن أرضعته وأرسلت أخته تتبع أخباره ،وكما فعل إبراهيم كما كان يدعو ربه وهو في النار: "حسبنا الله ونعم الوكيل"، وكما فعل حين زود امرأته والرضيع بزاد ثم تركهما في صحراء مكة في رعاية الله ، وكما فعلت مربم بأن هزت جدع النخلة لتأكل ورضيعها، ثم نذرت للرهن صوماً وامتنعت عن الكلام.

و بعد أن تضع الأم ، فإن على الوالدين أن يُعيذا الأبناء بالله من الشيطان الرجيم ، سواء بالرُّقية أو بالدعاء كما فعلت مريم عليها السلام. "فَلَمَّا وَضَعَتْهَا أَنْشَى وَاللهُ أَعْلَمُ بِمَا وَضَعَتْهَا أَنْشَى وَاللهُ أَعْلَمُ بِمَا وَضَعَتْهَا وَضَعَتْهَا أَنْشَى وَاللهُ أَعْلَمُ بِمَا وَضَعَتْهَا وَضَعَتْهَا أَنْشَى وَاللهُ أَعْلَمُ بِمَا وَضَعَتْهَا

# وَلَيْسٌ اللَّذَكُرُ كَمَا الْإِنْتَى وَإِنِّي سَمَّيْتُهَا مَرْيَمَ وَإِنِّي أُعِيلُهَا بِكَ وَذُرِّيَّتَهَا مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّحِيمِ" (آل عمران ٣٦)

وبعد ذلك يتبغي للوالدين أن يتفقا على سياسة واحدة للتربية حتى لا يتشتت الطفل بين سلطتين مختلفتين فتكون التتيجة هي شعوره بالقلق، وعدم الاستقرار النفسي، وإضطراب سلوكه، ومن شم ضياع جهود الوالدين هباءً!!!

وغنيٌ عن القول أن السياسة الواحدة هي الهدي القرآني والنسوي في التربية (يمكن الاطلاع على كتاب الدكتور عبد الله ناصح علوان" تربية الأولاد في الإسلام " لهذا الغرض )"

بعد ذلك ينبغني للوالدين أن يستعينا بالله تعمالي عملي همذه المهمة ،
 بالقلب، ثم باللسان، وعا ينفع في هذا الشأن الدعاء :

"اللهم إني أتبرأ إليك من حَولي وقوَّق وعِلمي في تربية أبنائي، إلى حَولِك وقوتك وعِلمك ، فأعِنِي"

<sup>20</sup> يمكن أيصاً الإطلاع على سلسلة التربية بالحب (كيف نعين أبناءنا على حب الله عز وجل، وحب الرسول صلى الله عليه وسلم، وحب الصلاة، وحب القرآن الكريم، وحب الصيام، وحب الحجاب، وحب الإسلام) للدكتورة أماني زكريا اوهي متاحة على مواقع الإنترنت المختلفة.

وفيها يلي نورد وسائل حماية الأبناء من وسائل الإعلام في تندرج وفقاً للمراحل العمرية المختلفة:

أولاً: في الشهور الأولى من عمر الطفل وحتى سنتين:

يشير التربويون وعلماء الأجِنّة أن الجنين يتأثر بها حوله ،وأن للجنين ذكاء؛ فها بالنا بالوليد والرضيع؟!!!

لذلك ينبغي ألا نظن أن الطفل لا يفهم، بل على العكس هو يفهم وستجيب، لمذا ينبغي أن نبولي الطفل الرعاية الكافية لأنه في مرحلة التأسيس الأخلاقي والعقدي والاجتهاعي ، وينبغي أن نعطي هذه التربية الأولمية على غيرها من الأعهال التي تهمنا ونراها ضرورية مشل التحضير للدراسات العليا مثلاً أو العمل أو غير ذلك، ولنتذكر أن الله تعالى قمد تكفّل برزقنا ورزق أولادنا، فلا ينبغي أن ننشغل بها تكفيل الله به عين مسئولياتنا تجاه أبناءنا ، ولا ينبغي أن نسعى وراء الرزق الذي يشتري الكهاليات لأبناءنا على مستقبل أبناءنا هي الوقت المناسب؛ لأن أكشر سنوات العمر تأثيراً في مستقبل أبناءنا هي السنوات الخمس الأولى، لمذلك ينبغي أن نعطيه حقه من الرعاية والاهتهام والتربية حتى نرتاح فيها بعد ونراه كها تمنينا إن شاء الله .

مع ملاحظة أن التربية والرعاية والاهتمام ليس من واجب الأم فقط، وإنسى واجب الأبوين معاً ، فإن لم يكن هناك سوى الأم، فالله المستعان.

وبعد أن يستطيع الابن الجلوس يمكن للام أن تشتري للطفل القصص الملونة المصنوعة من القياش أو البلاستيك غير الضار وتحكي له الحكايات من هذه الكتب الملونة ، وتتركه يلعب بها ويضعها في فمه جعد التأكد من نظافتها - بل و يصحبها معه وهو يأخذ حمام الصباح ليلهو بها مع الماء والصابون !!

وفي هذا تحبيب له في القراءة الهواية الممتعة والمفيدة في نفس الوقت ولكن ينبغي أن نفحص ما يقرؤه أطفالنا جيدا في شتى مراحله العمرية ، حتى نطمئن أن هذه المواد القرائية خالية من الأفكار الدخيلة.

رأما بخصوص بقية وسائل الإعلام الترفيهية ، فلا ينبغي للأم أن تفرح بأن طفلها مشغول بمشاهدة قنوات الرسوم المتحر تة (الكارتون) لأنها تريد أن تقوم بأعهال المنزل ، أو إجراء محادثة تليفونية أو غير ذلك، فإن التليفزيون هو أسوأ جليس للطفل ، سواء بسبب الإعلانات المُغرضة أو أفلام الرسوم المتحركة التي تكتظ بالمخالفات الأخلاقية والعقدية ، وقبل أن نسميح له بمشاهدة أحد هذه الأفلام ينبغي لنا أن تشاهدها بأنفسنا ، وندرسها بعناية ، فإن لم تكن صالحة لأن يشاهدها أبناءنا فلنشتري له أفلام الفيديو التربوية الهادفة، وفي نفس الوقت المتعة ؛ منها على سبيل المثال: "سلام وفرسان الخير"، وسلسلة "الإبن البار"، التي تمتعه وتربيه في نفس الوقت . مع الحديث معه حول ما يدوري هذه الأفلام والإجابة عن تساؤلاته الكثيرة بصبر وحكمة وبها يتناسب مع عمره .

وجدير بالذكر أن الكثير من الآباء يتركون الطفل في هده المرحلة يلهو بالحاسب الآلي ويشتري لأبناءه ألعابا تربوية، ولكن في رأي كاتبة هده السطور أن الطفل مسوف يستخدم الحاسب الآلي بسما يكفيه في المراحل القادمة من عمره، فلهاذا نتعجسل ونعرضه للإشعاع والمجال المغناطيسي الصادر عن هذا الجهاز، ونعامر بتعرضه للمخاطر الصحية المختفة ؟!! إنه حينها يرى الوالدين يستخدمانه سوف يقبل عليه ولكن ينبغي أن نخبره أنه حينها يكبر أكثر فسوف يستطيع استخدامه.

فتربية الطفل ينبغي أن تتسم بالعطف الحازم كما يـوصي الـدكتور ياسر نصر مدرس الأمراض النفسية بكليـة الطـب-جامعـة القـاهرة ، و استشاري التربية و التوجيه نفسي ؛ فكلمة "لا" التي نقولها للطفل لا ينبغي أن تقال بحدة حتى لا تأتي بنتائج عكسية ، وإنها ينبغي أن نقلل نبرة الحدة في الصوت ، وننظر له بحدن ولكن مع الحزم ... وفي نفس الوقت حين نقول له " لا " ينبغي أن نوفر له البديل ، مع تشجيعه على الاختيار حتى لا يشعر بأننا نحرمه مما يريد أن بفعله و تفرضين عليه شيئًا آخر. " فانياً: من ثلاث إلى ست سنوات:

إن مرحلة الثائثة من العمر هي مرحلة بداية استقلال الطفيل وإحساسه بكيانه و ذاته ، ولكنها في نفس الوقت مرحلة الرغبة في التقليد، لذا ينبغي أن ننتبه إلى أن:

### القدوة هي خير مؤثر في تربية الأبناء

فإذا أردنا أن ينشأ أبناؤنا على الاعتدال في استخدام وسائل الإعلام المختلفة ، فينهغي أن نبدأ بأنفسنا ولا نسرف في استخدامها ، ولا ينبغني أن نتركها تسرقنا من الأسرة أو من واجباتنا الأساسية .ولنتذكر أننا قد نوينا بتكوين هذه الأسرة وتربية الأبناء مرضاة الله تعالى ، إذن ينبغني للآبء أن يلتزموا حتى يلتزم الأبناء طواعيةً ودون جهد كبير من الآباء!!

ولنتذكر أنَّ عيون الأبناء وآذانهم مفتوحة لرصد كل منا يجبري من حولها(كها يقول الشاعر العربي:

مشى الطاووسُ يومًا باختيالٍ \*\* فقلَّـد شَــكُل مَــشيته بَنُــوه

<sup>&</sup>lt;sup>12</sup> مشكلة عناد الأطفال، متاح في:

فقال: عملامَ تختالون؟ قالوا \*\* بدأتَ به ونحن مُقلِّدوه!! فخالِف سَيرك المُعوَجَّ واعدِل \*\* فإنا إن عسدَلتَ مُعسدُلوه أما تمدري أباناكلَ فرع \*\* يُجاري بالخُطى من أذَّبوه؟!! وينشأ كُاشئ الفتيان مِنَّا \*\* على ما كان عوَّده أبوه!!

وكما يقول المثل الإنجليزي:

"Little dogs have big ears"

ولنعلم أن هذه الحواس تستقبل ما حولها من المعلومات ليتم تخزينها بالذاكرة لحين القدرة على فعل ما رأته وتقليده !!

ومن المفيد أن نعود بأبناءنا إلى اللّعِب باللّعّب البريثة التي لا تحتاج إلى كهرباء والتي تبتعد عن العنف، وفي نفس الوقت تساهم في توجيهه وتربيته من ناحية أو أخرى ؛ فإن لم تتوافر بالسوق فلنصنعها بأنفسنا من أبسط الخامات وأجملها ، ولنشجع أبناثنا على صنعها فإن هذا ينزرع فيهم المثقة بالنفس ويشجعهم على إنتاج المزيد من المتجات التي يحتج إليها من أبسط الخامات عما يشغل وقته بالمفيد ويعزز تقديره لنفسه ، وهمو مما يعمود عليه في المستقبل بكل الخير !!

وبعلنا ندرك خطورة هذه المرحلة من العمر ، بعد قراءة القصة التالية:

كان هناك طفل صغير في التاسعة من عمره.. أراه والده زجاجة عصير صغيرة وبداخلها ثمرة برتقال كبيرة.. تعجب الطفل؟! كيف دخلت هذه البرتقالة داخل هذه الزجاجة الصغيرة ؟ وهو يحاول إخراجها من الزجاجة.. عندها سأل والده كيف دخلت هذه البرتقالة الكبيرة في تلك الزجاجة ذات الفوهة الضيقة !؟ أخذه والده إلى حديقة المنزل وجاء بزجاجة فارغة.. وربطها بغصن شجرة برتقال حديثة الثهار! ثم أدخل في الزجاجة إحدى الثهار الصغيرة جداً وتركها..

ومرت الأيام فإذا بالبرتقالة تكبر وتكبر حتى استعصى خروجها من الزجاجة!! حينها عرف الطفل السر وزال عنه التعجب. وقتها قبال له والله يا بني سوف يصادفك الكثير من الناس. وبالرغم من ذكائهم وثقافتهم ومراكزهم. إلا أنهم قد يسلكوا طرقاً لا تتفيق مع مراكزهم ومستوى تعليمهم. ويهارسون عادات ذميمة لا تناسب أخلاق وقيم محتمعهم! لأن تلك العادات غرست في نفوسهم منذ الصغر فنمت وكبرت فيهم. وتعذر تخلصهم منها مثلها يتعذر إخراج البرتقالة الكبيرة من فوهة الزجاجة الصغيرة "

ومن المفيد أن يرى الطفل أبويه يقرآن الكتب والمجلات المفيدة، ويتناقشان حول ما قرآ، فإن هذا أفضل مشجع له على القراءة في المستقبل، وفي هذا العمر يمكن أن نشترني لهم يناسبه من الكتب والقصص التعليمية والترفيهية

ولكي نضمن تقدمه في هواية القراءة ينبغي أو نعلمه مهارة القراءة باللغة العربية في البيت و لا ننتظر أن يتعلمها في المدرسة ولنركز ففي البداية

<sup>22</sup> http://www.dar-quran.com/vb/showthread.php?t=2053

على نطق الحروف ، ثم تركيبها لتكوين كليات ، ومن ثم التهجي للقراءة ونكافئه كلما تقدم ونمدحه أمام الآخريل لأنه أصبح يجيد القراءة ؛ فإن هذ. لا يفيده على المستوى الشخصي فقط وإنها في دراسته ومستقبده المهنى أيضاً.

وهناك ملحوظة وهي أن الاهتهام بالطفل الأول يعد استثهاراً لما بعد ذلك، لأن إخوته الصغار يعتبرونه قدوتهم ، وهو أقرب إليهم من الأبـوين ، لذا فإنهم يقلدونه تماماً كالبنغاء!

وفي عصرنا الحديث نجد أن نجد هناك الكثير من القنوات التليفزيونية المتاحة لنا ولأطفالنا، لذلك من السهل أن يسيطر عليهم هذا الكم الهاثل من الخيارات، مما يستدعي مراقبة الوالدين بعناية لكيفية يستخدم الأطفال أجهزة ألاستقبال ذات القنوات المتعددة. كما أنه من المهم أن يضع الوالدان القواعد والضوابط الصارمة من البداية.

إن أجهزة القنوات المتعددة قد تكون ذات فائدة كبيرة للأسرة. شريطة أن يكون استخدامها تحمت سيطرة الوالدين أو أحدهما ، فهناك قنوات رائعة مخصصة للأطفال الصغار؛ منها على سبيل المثال : قنة المجد للأطفال ، وقناة كراميش ، وقناة طيور الجنة، وقناة كالكوا، وعلى سبيل المثال، مفيدة للأطفال بالأخص في سن ما قبل دخول المدرسة.

كما ينبغي أن نجنب أطفالنا مشاهدة المخصصة للكبار، فقد اشتكى الكثير من الآباء والأمهات من بعض محتويات قنوات الموسيقي لأنهم يرون أن لغة وصور الموسيقي المعاصرة يمكن أن تحتوى على مضمون غير مناسب أخلاقياً. 23

القداة القداة الها موقع على الإنتربت هو المده القداة الها موقع على الإنتربت هو المده القداة الها موقع على الإنتربت هو المده القدام المده القدام المده القدام المده القدام المده القدام المده المده

وحين يصل الطفل إلى الرابعة من العمر يمكن للآباء أن يبدءوا في شراء اللعب التعليمية ، لأن هذا هو السن الذي يكون فيه الأطفال سعداء بمتعة التعلم والاستمتاع بالكثير من الأشياء التي يشجعهم عليها الآباء والأمهات.

ولكن هناك قواعد محددة لاستخدامها أا ما المجالات التي ينبغي الاهتمام بها أثناء الشراء؟

هناك الكثير من البرامج الممتازة التي تساعد في تعليم القراءة والكتابة ومهارات الحساب للأطفال تحت سن السبع سنوات.

ما الذي ينبغي شراؤه؟

أفضل مصدر للنصيحة بشأن الألعاب التي ينبغي شراؤها هم الآباء والأمهات الآخرون، كما يمكن أيضاً الحصول على بعيض النصائح من المعلمين في المدرسة، فإنهم لديهم المعرفة بها يفيد طفلك. ولكن ينبغي أن نتأكد من شراء الألعاب التي يستمتع بها الأطفال داخل المنزل، ولنشتري من أماكن مختلفة ، وهناك دليل للشراء على شبكة الإنترنت يوفر خيارات أكثر من المحلات الأخرى العادية. حيث بوجد أحد أدلة الشراء على موقيع مثل مل المحلات الأخرى العادية. حيث بوجد أحد أدلة الشراء على موقيع مثل مناسب فلابد من أن نتأكد قبل شرائه من أنه سوف يمتع الطفل ويشجعه مناسب فلابد من أن نتأكد قبل شرائه من أنه سوف يمتع الطفل ويشجعه على عمل مفيد. ولتيسير هذه المهمة على ذلك، فهناك عشرة أسئلة ينيغي أن يسألها الوالدان لأنفسهم:

الأسئلة العشرة التي يتبغني أن يسألها الوالدان لأنفسهم يشأن ألعاب

البرنامج مساعدة طفلي على التعلم؟

٢- هل يبدو البرنامج جذاباً؟

- ٣- ما هو عمق و مجال محتوى البريامج؟
- ٤- هل سيجده طفلي سهل الاستخدام؟
  - ٥- هل سيرغب طفلي في استخدامه؟
- ٦ هـ يوجد به تعليقات حول تقدم مستوى طفلي؟
  - ٧- هل سيرغب طفلي في العودة له مراراً وتكراراً؟
- ٨ هل يساعد على التعلم بالمنزل أم أنه مخصص للاستخدام في المدرسة؟
  - ٩ هل يوفر دعماً للمناهيج الدراسية؟
- ١٠ علام تشجع المواد التي يحتوى عليها البرنامج؟ (على سبيل المثال، هل هناك مجموعة من الأنشطة التي تشجع على المهام التي لا علاقة لها بشاشة الكمبيوتر؟)

<sup>&</sup>quot; تيريسا أورنج و ولويز أوفلين كيف تمنعين طغلك من الإفراط في مشاهدة التليعريون وقصاء الساعات أمام الكمبيوتر: الدليل العملي الأوحد / ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق القاهرة: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية ، ٢٠٠٧، ص ١٢٠ ، بتصرف سد

### حمايتهم من أخطار أفلام السينها وأفلام الفيديو DVD أ- انتقاء الأفلام :

آذا تحدثنا عن الأفلام التي يشاهدها أبناؤنا بالمنزل (على التلفزيون أو الفيديو أو الدى في دى أو في السينها) ، فمن المهم أن يعرف الآباء والأمهات خبايا أنظمة تصنيف الأفلام، ومنها الفرق بين تسمنيف أفلام الفيديو والدى في دى DVD والتصنيف الذي يجدد الأفلام التي تناسب الأطفال من سن ١٢ سنة.

بينيا الثاني يخبرنا بأن المحتوى يناسب الأطفال من سن ١٢ سنة فما فوق.

وهناك تصنيف لأفلام السينها يسمح للأطفال سن ١٢ سنة بدخول الأفلام المقيمة لهم ولكن بمصاحبة أحد الكبار ويعرف بتصنيف A12.

والجدير بالذكر أيضاً أن المادة التي تقدم بالأفلام المُوصَى بها للأطفال في سن ١٢ سنة لمشاهدتها بمفردهم أو تحت إشراف الوالدين؛ ليست دائماً مناسبة للأطفال في هذه السن.

فإذا أراد الوالدان اصطحاب أبنائهم إلى دور عرض الأسلام السينهائية، فالأفضل أن يتأكدوا من صلاحية الفيلم قبل الذهاب لمشاهدته، وذلك مسن خسلال السدخول إلى الموقسع البريطاني التسالي: www.parentsbbfc.co.uk

البحث،والضغط على أيقونة search لتظهر تفاصيل وافية حول هذا الفيلم ومدى ملاءمته لعمر الطفل ،وهذا عن تجربة.

ب- الميئة البريطانية لتصنيف الأفلام والرقابة عليها"

إن الهيئة البريطانية لتصنيف الأفسلام British Board of Film وتصنيف Classification (BBFC) هي منظمة مستقلة تختص بتنظيم وتصنيف محتوى الأفلام التي تعرض في السينيات والموجودة على أشرطة الفيديو وأقراص ال دى في دى DVD.

إن تصنيفات هيئة BBCF هي المقياس الآن لأفلام السيما، وقد تم اعطائها هـذه السلطة للمرة الأولى بموجب قانون صدر عام ١٩٨٤ والحاص بتسجيلات الفيديو. فكل أفلام الفيديو وال دى في دى يجب أن تخضع لفحص وتصنيف هيئة BBCF.

في نفس الوقت أصبحت هيئة BBCF مستولة عن التصنيف ألعاب الكمبيوتر أيضاً ، فهناك الكثير من ألعاب الكمبيوتر التي يراها القانون تحتاج إلى التصنيف، فيمكن للوالدين التعريف عليها لأنها تأخذ علامات تصنيف ١٨ أو ١٥ أو BBFC ١٢ من علامات التصنيف التطوعية مثل PEGI أو PEGI .

ويتم تصنيف هيشة BBFC للأفسلام اعتباداً على العمر المناسب لمشدهدتها، ولو لزم الأمر تطلب من الموزع أن يجرى بعض التغييرات عليها وعادة ما يكون بقطع مشاهد منها.

وفي الغالب يكون هناك وصف قصير على الغلاف الخلفي لأشرطة الفيديو أو أقراص الدى في دى أو ألعاب الكمبيوتر، هذا الوصف يعطى أسباب تصنيفه لهذه السن على وجه الخصوص.

<sup>25</sup> تيريسا أورنج ،مصدر سابق ، ص ١٠١-٢٠١.

وللمزيـــد مـن المعلومات يمكن زيارة الموقعين التاليين. - www.bfi.org.uk

- www.bbfc.co.uk

وجدير بالذكر أن على الآباء والمربين أن ينتبهوا جبداً للعلامات التي توضع على أغلفة أفلام وألعاب الكمبيوتر التالية قبل أن يتخذوا قراراً بشرائها لأبنائهم أو من يقومون بتربيته :

جدول (١) رموز فتات الأفلام التي نشرتها الهيئة البريطانية لتصنيف الأفلام

والوقاية عليها عام ٢٠٠٢

	fire dial	
التعريف	المعنى	الرمز
مسموح به لكل الأعسار ، لا يوجد شي. غير مناسب للأطفال	اختصار لكلمتي: Universal Children أي: أطفال العالم	
مجتاج لرقابة الوالسين، فقد تكنون هناك مشاهد غير لاثقة للأطفال تحت الثامنة من العمر	اختصار لكلمتَي: Parental Guidance	1.5
قد تكون مناسبة للأطفيال تحت الثانية عشرة. أما الأطفيال تحت مسن الثانية عشرة، فقيد يُستمح فيم بمستاهدها بمصاحبة أحد البالغين في أثناء العرض بكامله.	ثناسب سن ۱۲ سنة فها فوق	

<sup>&</sup>lt;sup>26</sup> British Board of Film Classification, Wikipedia, from available nttp. en wikipedia.org/wiki/British Board of Film Classification

مناسبة فقط للأطفال قوق الثانية عشرة من العمر. لا يسمح لأي طفل تحت الثانية عشرة بشراء أو تأجير أشرطة فيلم قيديو أيا كان نوعها، أو ألعاب تحمل هذه العلامة.	تناسب سن ۱۲ سنة قيا فوق	
العمر، فيا فقط للبالغين الخامسة عشرة من العمر، فيا فوق . لا يسمح لأقسل مسن الخامسسة عسشرة بمشاهدة فيلم يحمل هذا الرمز في السينها، أو تأجير أو شراء أي لعبة أو فيلم فيديو أيا كان نوعه .	تناسب سن ۱۵ سنة فيا فوق	
مناسب فقط للبالغين ، لا يُسمح لمن هم دون الثامنة عشر أن يشاهدوا فيلياً يحمل هذا الرمز في السينها كما أنه لا يُسمح لمن هم دون الثامنة عشرة بشراء أو تأجير أي لعبة أو فيلم فيديو آياً كان نوعه ، مادام يحمل هذا الرمز	فها فوق	

مسموح به فقط للبالغين (منهم في الثامنة عشر في فوق) ، ويمكر مشاهدته فقط في دور العرض السينائي المرخصة ، أ، يباع فقط في محلات بيع الأفلام الجسبة	غير مسموح به تحت الثامنة عشر	RIB
يستخدم للأقلام المعفاة من تصنيف الهيئة البريطانية لتصنيف الأقلام والرقابة عليها المحسنة، الأفسلام أحيانساً تسسنخدم رمو مشده الهيئة، وعلى رمو مشابهة لرمور هده الهيئة، وعلى سبل المثال قإن الشهادة التي تحسل هذا المنتح لا يوحد به أي النوام قانوني	مقابل للكلمة exempt أي مُعفى من التصنيف	
يعني أن الهيئة البريطانية لتصليف الأفسلام و لرقالة عليه قد رصصت للصليف هذا القيلم.	مقابل لكلمة Restrictedأي أر احتمال الخطر به وارد	حرف R باللون الأحر

وعلى الأسرة أن تشارك طفلها في الألعاب كوسيلة أساسية للحد م أثر عنف الألعاب على سلوك الطفل. وأن تنمني الأسرة لدى أماءهم حب القراءة وخاصة القبصص الهادفة التي تبريط الأطفال بتاريخهم وبفضايا أمنهم، ومن ثم تشجيعهم على محارسة هواياتهم كالرسم والخبط والأشغال اليدوية والرياضة وألعاب النزاكيب والصور المقطعة وعيرها وأن تخصص أوقسات محددة للأبناء للتسلية والترفيه كزيارة الحدائق والمنتزهات العامة أو زيارة الأقارب والأصدقاء ٣

ومن المفيد أن ننمي لدى الأبناء مهارات التفكير، فلقد كرم الله سبحانه الإنسان على سائر المخلوقات وجعله سيد الكون ،وسخر له كل مه في الكون خدمته بشيء واحد هو العقل ، لذا ينبغي له ان يُحسن استخدامه ، ولن نجد أعز رلا أغلى من ثمرات القلوب وحبات العقول ألا وهم الأبناء لننمي عقولهم ونحررها من الجمود والتخلف" ونحميها من البرامج الهدامة التي تهاجهم من كل مكان من خلال وسائل الإعلام ... و إذا علمنا:

- أن التفكير ضرورة حيوية للإيمان واكتشاف أسرار الحياة
- وان التفكير لا ينمو تلقائيا ، وإنها يحتاج إلى المران والميارسة
- وأن التفكير يلعب دوراً هاماً في النجاح الحياتي والدراسي
- وأن التفكير قوة متجددة للأبناء في عالم اليوم ليتبوؤا عالم الغد .
- وأن العضلة التي لا تُستخدم تضمُر، وأن صاحب اللياقة البدنية يتميز بأمور أربع في عضلات جسمه، وهي : المرونة والقرة والتحمس والتناسق؛ فكذلك صاحب اللياقة العقلية يجتاج لهذه الصفات الأربعة في قدراته العقلية ليصل إلى التميز في لياقته العقلية.

لعلمنا أن تعليمهم مهارات التفكير وتدريبهم عليها لتنشيط العقل أمر لا غني عنه .

<sup>27</sup> مخاطر الألعاب الإلكترونية على الأطفال ، مناح في:

ولقد صدق القائل:

"إن معظم دول العالم تعيش على ثروات تقع تحمت أقدامها ولكنها تنضب بمرور الوقت،أما تحن فينبغي أن نعيش على ثمروة فوق أرجلنا تزداد وتعطى بقدر ما نأخذ منها ""

ولكي نعين أبناءنا على تنمية التفكير ومهارات الإبداع فيمكن الاستعانة بثلاثة كتب للدكتور عادل قباري """ تحتوي على تمارين إبداعية تتفق مع الفئة العمرية من ثلاث إلى عشر سنوات ، يمكن للأم أن تختار منها ما يناسب طفلها ؛ وهي أيضاً فرصة طيبة لقضاء الطفل مع والدته (أو والده) رقتاً يشعره بالأمان والود ويقرب المسافات بينها ويمهد لأن يكون الطفل طائعاً وباراً ؛ فكلها قضت أحد الوالدين مع طفله وقتاً محتاً أكثر ، كله كانت تربيته أيسر وكلها كانت نتيجة هذه التربية أفضل

<sup>28</sup> عادل قباري الخطوة الأولى لصناعة طفل مبدع، الإسكندرية، ريتاح، ٢٠١٠ بتصرف يسير.

<sup>&</sup>lt;sup>29</sup> عادل قباري تمارين إبداعية لتتمية ذكاء طقلك ، الإسكندرية ، ريتاج ، ٢٠١٠ .

<sup>&</sup>lt;sup>10</sup> عادل قباري كيف تفجر الإبداع داخل أبناتك ، الإسكندرية ، ريتاج ، ٢٠١٠

تعادل قباري الخطوة الأولى لصناعة طقل مبدع ، الإسكندرية ، ريتاح ، ٢٠١٠.

## أضرار التليفزيون في هذه المرحلة:

إن التليفزيون يمثل خطرا حقيقياً على الطفل في مرحلة قبل السادسة من العمر - كما أفادت آخر الدراسسات في علم نفس الطفيل - لأن الانتقبال السريع للصورة على شاشئة التليفزيون تؤثر بشكل مباشر في عدم اكتمال نمو قدرات معينة في الدماغ

# فالتليفزيون عامل حقيقي في زيادة العنف لدى الأطفال، لذا فإنه من المقترح:

- تحديد ساعات البقاء أمام التليفزيون والأفضل استبداله بنشط آخر.
- زيادة الأنشطة البدنية لطفل مثل كرة القدم ،والسباحة وكرة السلة وكرة المضرب، واللعب في الهواء الطلق.
  - توجيه الطفل إلى التركيز على ألعاب الفك والتركيب.
- التوجيه إلى عادة القراءة للترفيه والتعلّم الذاتي ، مع تحبيب الطفل في الذهاب إلى المكتبة العامة القريبة من المنزل أو المكتبة المدرسية ، سواء أثناء الدراسة في العطلة الصيفية . "

### ثالثاً : من سبع إلى عشر سنوات:

عندما يصل الأطفال إلى سن ما بين السابعة والثانية عمشر يمصعب على الآباء والأمهات أن يصر فوا اهتهامهم عن هذه المبرامج والألعاب إلى برامج و ألعاب المواد التعليمية. وهذا يرجع، بشكل أساسي، إلى اكتشافهم

<sup>&</sup>lt;sup>32</sup> عزة تهمي إبني وأنا إلقاهرة: نهضة مصر للطباعة والنشر والتوريع ، ٢٠٠٩ ، صرده،بتصرف يسير

وحبهم الألعاب البلاى متيشن. لكن على المرغم من ذلك وينبغي إن نستمر في شراء الألعاب البرامج التعليمية للأطفال في هذه السن لأن فيها إفادة كبيرة لهم خاصة تلك البرامج المصممة لدعم المناهج الدراسية والمراجعات كما أن هناك برامج متعددة الأنشطة وتساعد على الابتكار وتلقى رواجاً كبيراً عند البنات بصفة خاصة. هذاك أيضاً بعض البرامج المتاحة لتحسين مهارات تكنولوجيا المعلومات ومهارات الكتابة على الكمبيوتر ومهارات تعليم اللغة."

وفي هذه المرحلة ينبغي أن نوضح لأبناءنا بهدوء أن السبب السرئيس من وجودهم في الدنيا هو تعمير الأرض بعبادة الله وطاعته ومعاملة الخلق بها يُرضي الله ، فإن لم يحصلوا على ما يربدون في هذه الحياة الدنيا فلهم أن يحلموا ويأملوا في الحياة الآخرة الباقية الخالدة في النعيم الأبدي المذي يختاروه هم بأنفسهم ، ووفق أهوائهم ...بشرط الصبر على طاعة الله في الدنيا .

لذلك ينبغي أن يشتمل البرنامج اليمومي للطفيل عبلي الكثير مس الأنشطة وليس اللعب أو التسلية والترفيه ، والدراسة فقط!!

بل ينبغي أن يكون برنامجه متوازنا قدر المستطاع ،وأن يبتعلم فن إدارة الوقت" على قدر فهمه ، ويمكن مساعدته على ذلك بعمل جدول مثل التالي ، يقوم بتلوينه أو طباعته ، وتزيينه بها يحب من الصور ،ويساعد هو الوالدين في ملء الخانات ؛ بحيث يكون بمثابة جدول محاسبة بم مي ، مما يساعده في المستقبل أن يحيه حياة مستقرة وفعالة على كافحة المستويات

التيريسا أورنج و ولويز أوفلين كيف تعتمين طفلك من الإفراط في مشاهدة التليفريون وقضاء الساعات أمام الكمبيوتر، المصدر المابق.

<sup>34</sup> إبر اهيم الفقي، مبيطر على حياتك - نار أجيل لنشر والتوزيع، ٢٠٠٨، ص ٢٠٠

وفي نهاية الأسبوع يحاسبه والداه، فإذا زاد عدد تنوع أنشطته عن عدد محدد ،فإنه يحصل على مكافأة بشيء يجبه ، هذه المكافأة ينبغي أن تتنوع حتى لا يزهد فيها بمرور الوقت .

# جدول رقم (٢) الأنشطة اليومية التي تساعد على التوازن في الحياة

الشعلة أسرية المشعلة شخصية الشعلة تقافية المناسة تبرينات اللياقة الوجبات السعدة الوائدة ترتيب خزانة اللابس حضور شاط بالكتبة معارسة الرياضة المدرسية الماسة المرياضة المدرسية الماسة الإياضة المدرسية الماسة الإياضة الماسة الماسة الإياضة الماسة الإياضة الماسة الماسة الإياضة الماسة الماسة الإياضة الماسة الإياضة الماسة الإياضة الماسة الإياضة الماسة ال		る 日本の						
المسلاة المساعدة الوائدة ترتيب خزالة الملابس حضور تشاط بالكتبة الشعاة رياضية الميابية الواجبات المياحية الميابية المياب	عر	وَيَارَةَ دَارِ بِنَامِي مِعَ الْأَصِرَةَ						
المسلاة الطرية القيادة الوادة ترتيب العجوة القيادة الشملة والقيادة المسلمة وياضية المسلمة وياضية المسلمة الواجات المسلمة المسلمة الواجات المسلمة المس					الترسية أو المعلية			
الشعلة أسرية التشعلة شخصية الشعلة تقافية المارسة تبريتات اللياقة الواجبات الماعدة الوائدة ترتيب العجرة اللاجس حضور فشاط بالكتبة المارسة الرياضة المارسة المارسة الرياضة المارسة المارسة المارسة الرياضة المارسة المار	Đ	<b>の取り入り</b>			الاشتراك في الإذاعة			
انشطة أسرية التهلة شغصية الشطة تقافية النشطة رياضية المواجبات الوجبات المساحدة الوائدة تريب قرانة اللاجس حضور فشاط بالكتبة المراسة الرياضة المندة الوائدة ترتيب قرانة اللاجس حضور فشاط بالكتبة الماسة الرياضة المندة الوائدة ترتيب قرانة اللاجس حضور فشاط بالكتبة الماسة الرياضة المناسة الإجبان الماسة الماسة الإخبان الماسة الإخبان الماسة الإجبان الماسة الإجبان الماسة الماسة الإجبان الماسة الإجبان الماسة الإجبان الماسة الإجبان الماسة الإجبان الماسة الماسة الإجبان الماسة الماسة الإخبان الماسة الإخبان الماسة الإجبان الماسة الإخبان الماسة الماسة الإخبان الماسة الماسة الماسة الماسة الماسة الماسة الماسة الماسة الماسة الإخبان الماسة الإخبان الماسة الإخبان الماسة الاخبان الماسة الإخبان الماسة الماسة الإجازان الماسة				ZáŠ.			45.50	
انشطة أسرية انشطة شغصية انشطة ثقافية انشطة رياضية الهاجبات الواجبات المدرسة تعربتات اللياقة الهاجبات المدرسة ترتيب خزانة اللابس حضور نشاط بالكتبة سارسة تبريتات اللياقة الملاع خارجي المحالة الإيادة اللابس حضور نشاط بالكتبة الماسة الرياضة المدرسة المدرسة الهوايات مشاركة في مكتبة المدرسة في مهرجان العاب تعليمية الاخت المحربة إليه كالرسم أو غيرها رياضي الماسة الاخت المحربة إليه كالرسم أو غيرها العاب تعليمية الاخت المحربة إليه كالرسم أو غيرها العاب تعليمية الاخت المحربة المحربة إليه كالرسم أو غيرها العاب تعليمية الاخت المحربة المحربة أو غيرها العاب تعليمية الاخت المحربة أليه تعليمة المحربة المحربة المحربة المحربة المحربة المحربة العاب تعليمية الاخت المحربة ا		تبلاوة القرآن		ايتكار لعبة أو اخاتهاع	كتابة قصة أومقال		تنام ننا	رحلة مع الثادي
انشطة أسرية القشطة شغصية انشطة ثقافية انشطة رياضية انشطة تعليمية الواجبات الواجبات الساعدة الوائدة ترتيب قرائة اللابس حضور نشاط بالكتبة ممارسة الوائدة الفئلة إطلاع خارجي الساعدة الوائدة ترتيب قرائة اللابس حضور نشاط بالكتبة ممارسة الوائدة الفئلة أيلاع خارجي الساعدة الوائدة ترتيب قرائة اللابس حضور نشاط بالكتبة ممارسة الوائدة اللابس أنهائية أيلاء الماب تمارسة الهوايات مشاركة في مكتبة اللدرسة المابية أليه كالرسم أو مطرسة الهوايات مشاركة في مكتبة اللدرسة المابية في مهرجان العاب تمارسة الاخت العبية إليه كالرسم أو الماب تمارسة المابية				التطريز أوغيرها				
انشطة أسرية انشطة شغصية انشطة تقافية انشطة رياضية انشطة تعليبية الوجبات الهاجبات الهاجبات الهاجبات المساحية الهنام المربية المدرسية الهادمية الهنام خارجي المساحدة الوائدة ترتيب خزانة اللابس حضور نشاط بالكتبة ممارسة الرياضة الفشلة إطلاع خارجي الداسة المادة الوائدة ترتيب خزانة اللابس حضور نشاط بالكتبة ممارسة الرياضة الفشلة المادة الوائدة ترتيب خزانة المادية في مجال المادة الوائدة المادة الوائدة المادة الوائدة المادة الم			IX PO	العبية إليه كالرسم او		واخت		
الشطة أسرية الشطة شخصية الشطة فتافية الشطة رياضية التواجبات الواجبات الماعدة الوائدة ترتيب العجرة الارس حضور نشاط بالكتبة مبارسة الرياضة الشاة إطلاع خارجي مساعدة الوائدة ترتيب خزانة اللارس حضور نشاط بالكتبة مبارسة الرياضة الشاة أطلاع خارجي الساعدة الوائدة ترتيب خزانة اللارس حضور نشاط بالكتبة المارسة الرياضة الشاة الملاع خارجي الساعدة الوائدة ترتيب خزانة اللارس	-4	الصوم	ا مساعدة الأخ أو	ممارسة الهوايات		الشاركة في مهرجان	العاب تعليمية	رحلة مدرسية
انشطة أسرية انشطة شغصية انشطة فهافية انشطة رياضية انشطة تعليبية الماحدة الوائدة ترتيب الحجرة اللارسية المارسة الرياضة المباحية المارسية الملاوخارجي مساعدة الوائدة ترتيب خزانة اللارس حضور نشاط بالكنبة مبارسة الرياضة الفندلة إطلاع خارجي مساعدة الوائدة ترتيب خزانة اللارس حضور نشاط بالكنبة مبارسة الرياضة الفندلة إطلاع خارجي							أللواسة	
انشطة أسرية أشطة شغصية الشطة ثقافية الشطة رياضية الساعية الواجبات الساعدة الوائدة ترتيب خزانة اللابس حضور نشاط بالكتبة سارسة الرياضة الفضلة إطلاع خارجي مساعدة الوائدة ترتيب خزانة اللابس حضور نشاط بالكتبة سارسة الرياضة الفضلة إطلاع خارجي					العامة	الطثل	في عجال	الإصدقاء
انشطة أسرية أشطة شغصية انشطة تقافية انشطة رياضية الماجبات الواجبات الماعدة الوائد ترتيب الصجرة القراءة مارسة تمريئات اللياقة الواجبات الماعدة الوائد ترتيب الصجرة القراءة	<b>-</b> ₹	الصدقة	مساعدة الوائدة	توتيب خزانة الملابس	حضور نشاط بالكتبة	ممارسة الرواضة الفشلة	اعلاع خاريني	زيارة أو مساعدة
ادات انشطة اسرية انشطة شغصية انشطة ثقافية انشطة رياضية الساقة الواجبات اللاق معارسة تعرينات اللياقة الواجبات الاقتصادة الواجبات الواجبات الاقتصادة الواجبات الواجبا						الصباحية	المدرسية	الجيران
ادات الشعلة أسرية انشعلة شغصية انشعلة ثقافية الشعلة رياضية انشعلة تعليبية	4	) June:	مساعدة الوائد	ترتيب العجرة	القراءة	معارسة تمرينات اللياقة		زيارة أو مساعلية
ادات الشعلة أسرية انشعلة شغصية انشعة ثقافية الشعلة رياضية انشعاة تعليبية								اجتماعية
	-	مبادات	انشطة اسرية	انشطة شغصية	الشطة ثقافية	أنشطة رياضية	أنشطة تعليبية	أنشطلا

كما يمكن تشجيعهم على قراءة مجلات الأطفال الهادفة مثل "ماجد"، و"سعد" اللتان تبصدران في الإمارات العربية، و"العربي البصغير" الكويتية، و سلسلة كتب "أخلاقيات من حكايات "التي تنشرها "المصرية للنشر والتوزيع "ن" وهي سلسلة مفيدة يشرف عليها المركر الفني للطفولة وتحكي قصصاً تغرس القيم الدينية في قلوب الأطفال بلطف، وسلسلة "أخلاق من حكايات"، وسلسلة "من أخلاق النبي صلى الله عليه وسلم اللاطفال" التي تصدر عن "دار الإيهان للنشر وانتوزيع "ر"، وسلسلة كتب: أطفالنا، و سفير ... وغير ذلك عما يتبسر.

ضبط الانفعالات عندما يُخطىء الطفل:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"كل ابن آدم خطاء ، وخيرُ الخطائين التوابون " حديث حسن فإذا كان الكبار يخطئون، فإن الأطفال أولى بذلك ، ولهم العُذر، لذا فإنه " من المفيد أن نتبه إلى أن المصراخ في وجه الطفل وعقابه في وقب الغضب والحدة أكثر الأمور - من وجهة نظري - التي تؤدى إلى اعوجاج ملحوظ في سلوك الأولاد.

فالصراخ والتهديد ينشئ طفلاً إما جباناً رعديداً؛ فيتعلم المراوغة والكذب و اختلاق القصص والأعذار ليتفادى هذا التيار الجارف من الصراخ والتهديد، وإما طفلاً غير مبالٍ مستهتراً بارداً ( إن صح هذا النعبير) لا يكترث لشيء ، وتقوم الدنيا وتقعد وهو غير عابئ بشي.

<sup>(\*)</sup> بالقامرة(ت٧٢٠٠٢٧٥٠)

<sup>()\*\*</sup> www.dar\_aleman@hotmail.com

# والوالدان الغاضبان الصارخان دائماً لا يتخيلان كم يخسران عندما لا يحاولان ضبط انفعالاتها خاصة عند العقاب!

إن من أضرار هذا الأسلوب أن الطفل الذي ينشأ عليه لا ينمو لديه الإحساس بتمييز الأشياء، فيا الخطب الجلل؟ وما الأمور العادية البسيطة ؟ ومتى ينهض ويتحمس؟ ومتى بة وى ويتأنى؟ فيلتبس عليه الأمر، وتصبح سلوكياته غير مناسبة للموقف بأي حال، هذا فضلاً عن اكتساب الطفل هذه الخاصية التي تفسد علاقاته الاجتماعية جميعاً، بدءاً بعلاقاته بأبويه، ومروراً بزملاء الدراسة والعمل، وبرؤسائه ومرءوسيه، ونهاية بزوجه وأولاده الذين يكتسبون ذات الصفة بعد ذلك. والأضرار عديدة وكثيرة للدرجة التي لا نتخيل أنها نتيجة الانفعالات والعصبية.

وأنا أزعم أنّ معظم الغاضبين والمنفعلين يستطيعون التحكم في انفعالاتهم مهما تكن درجة الغضب أو الحدة ، وأكبر دليل على ذلك إذا سألنا الشخص الحاد الطباع المنفعل دائماً: هل تستطيع أن تفعل ذلك مع رئيسك في العمل؟ (ولا أعنى بالطبع ذلك الرئيس الذي عرف عنه الضعف أو اللين، بل أعنى ذلك الرئيس الذي يهابه المحيطون به ، أو الذي يستطيع أن يلحق الأذى بمرهوسيه). ولنسأل الأم عن هذه الانفعالات أين تذهب أمام أهل الزوج مثلاً؟ أو مع شخص له مهابة في نفسها؟ أو الذي تخشاه بصورة أو بأخرى.

إذن فنحن نستطيع ضبط الانفعالات فعلاً، ولكن الفرق كبير سين ضبط الانفعالات وبين كبتها، فضبط الانفعالات يحدث عن إدراك إرادة، وعن قدرة على إنفاذ الغضب، والكبت غير ذلك. وأظن أنه من الأجدر، بل من المشهامة والمروءة، ضبط النفس والانفعالات مع ضبط النفس والانفعالات مع الأضعف والأقبل قيدرة، ومن هؤلاء أولادنا" "

ومن الهم أن نضع في الاعتبار أننا نتعامل مع بشر وليس آلة ؛ بمع مى ألا ننتظر التحسن بعد الاتفاق مباشرة ، بل الأمر يتطلب جهداً ووقتاً وصبراً مع الاستعانة الشديدة بالله تعالى ، وعدم التعجل لظهور النتائج.

فالعصا وجارح القول - كما يقول الأستاذ حسن العشاوي - لا يخلقان إنساناً صالحاً أبداً؛ وإنها قد يخلقان قرداً مدرّباً تبدو على حركاته وسكناته مظاهر الأدب؛ ولكننا نريد أولاداً من البشر وليس من القرود ... وإني لأربا بالبشرية التي كرّمها الله عز وجل - وإن أخطأت - عن مسخها قردة لا تخطى ... ، لا أقول تُصبب؛ لأن مناط الصواب عقل وقلب خُص بها الإنسان دون القردة؛ فنال عليها بذلك - وعلى غيرها من الكائنات فضلاً وإن أدبا به إلى الصواب تارة، وإلى الخطأ تارة أخرى " ترلنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم حيث كان يعقو ويسامح ويوجّه بالرفق ويقول:

"إن الله لم يبعثنسي مُعَنَّتُماً ولا مُتعنَّماً ولكمن بعثنسي مُعلَّماً

ت عزة تهمي إبني وأنا القاهرة: نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٩ ، ص٩٩ - ١٠١٩.

<sup>31</sup> المصدر السابق ، ص٧٧ .

ومُبَسِّراً الصديث حسن ٣

كما ينبخي أن يتوفر العدل في العقاب بمعنى أن توقيم العقوبة سما يتناسب مع الذنب الذي اقترفه الطفل ، لا يزيد ؛ ويستجلى هـذا العــدل في العقاب - في أروع صوره - فيها روته عائشة رضى الله عنها :

"أن رجلًا من أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم جلس بين يديه فقال: يما رسول الله إن لي محلوكين يكلبونني ويخونونني ويعصونني وأضربهم وأشتمهم فكيف أنا منهم ؟ فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم: يحسب ما خانوك وعصوك وكذبوك وعقابك إياهم ، فإن كان عقابك إياهم دون ذنوبهم كان فضلا لك ، وإن كان عقابك إياهم بقدر ذنوبهم كان كفاف الالك ولا عليك ، وإن كان عقابك إياهم فوق ذنوبهم اقتص لهم منك الفضل الذي بقي قبلك ، فيت فجعل الرجل يبكي بين يدي رسول الله صلى الله عليه وسنم ويهتف ، فقال رسول الله صلى الله عليه وسنم ويهتف ، الموازين القسط ليوم القيامة فكلا تُظلم نفسٌ شَيْنًا وَإِنْ كَانَ مِنْقَالَ حَبَّة فقال رسول الله عليه والله عليه والله ؟ ﴿ وَنَضَعُ مِنْ خُرْدَلِ أَتَنْنَا بَهَا وَكُفّى بنَا حَاسِبينَ ﴾ الأنبياء ٤٧ .

فقال الرَّجل: يا رسول الله ما أجدَ شيئا خيرا من فراق هــولاء ، يعنسي عبيده ، أشهدُك أنهم كلهم أحرار "

رواه المنذري، وإسناده منصل ورواته ثقات

وقبل أن نفكر في عقاب أبنائنا ، علينا أن نعي ما تفعله بهم أجهزة الإعلام ووسائلها حتى نكون مُنصفين .

انظر المقال المتاح على الرابط التالي للاستزادة حول الهدي النبوي هي التعليم والإرشاد إلى السلوك القويم :

تأثير وسائل الإعلام على ثقافة ونفسية الطفل:

إن الآباء والمربين أن يستطيعوا مجالسة الأبناء في كل وقت يتعرضون فيه لوسائل الإعلام، لذا فإنه من المقيد "تربية مهارة النقد البناء لمدى الأطفال حتى تكول مشاهدتهم لوسائل الإعلام واستخدامها إيجابية ""...ومن ثم فإن دور الأبناء لا ينبغي أن يتوقف على الاستقبال فقط اوإنها أيضاً التفكير ميه يرونه ويسمعونه ويتعاملون به، مع تشجيع البناء على مناقشة الآباء فيها يرونه ويسمعونه وفتح باب الحوار حول هذه الأشياء لتتم توعيتهم بشكل غير مباشر... ومن ثم يتسلحون بأسلحة تنفعهم في حالة عدم وجود الوالدين معهم

فيها يلي بعض النصائع التي تعين الآباء والأمهات فيها يتعلس بشأثير وسائل الإعلام على ثقافة ونفسية الطفل :

\* أنتبه إلى وسائل الإعلام التي تستخدم اللهجات المحلية لبلد معين أولو ن البشرة لتربطها بسلوكيات سلبية من أجل الإساءة إلى أهل هذا البلد أو الفئة أو الوظيفة (مثل رجال الدين أو المعلمين أو أسائذة الجامعية مثلا) ، وينبغي أن يعرف الأبناء أنه لا توجد فئة معينة من الناس أو شعيب معين يتصف بالغباء أو العدوانية أو الدونية أو غير ذلك.

الجنسين ، فالرجال هم دائم الأبطال، بينها تلعب النساء أدوار هامشية ، الجنسين ، فالرجال هم دائم الأبطال، بينها تلعب النساء أدوار هامشية ، على الرغم من أن المرأة نصف المجتمع ، والتاريخ يشهد على أنها قدرة على ان تقوم بأدوار إبجابية ومتميزة .

<sup>&</sup>quot; ما لاعلمه لأولانك/ تأليف أحمد معاذ الخطيب واخرون . – القاهرة ادار الملاء الصباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤ ، ص ١٣٤

\* ساعد طفلك -من خلال الشخصيات التي يقدمها الإعلام - ليدرك أنه ليس الشباب وحدهم هم الأقوياء، كما أن كبار السن ليسوا جميعا ضعاف، أومن السهل خداعهم.

\* حاول أن تتحدث مع الطفل عن المقارنات التي يعقدها بين شكله أو تصرفاته، وشكل وتصرفات أبسال الأفلام التي ينشاهدها ، وحول الفرق بين التقدير الذاتي لنفسه، وبين الشعور بالتفوق على الأخرين ، شجعه على التقاط الصور أو كتابة القصص التي تعبر عن كونه إنسان متميز وفريد .

حاول أن تعثر على أفلام أو برامج تقدم أناساً من كل الثقافات، وتقدم رجالاً ونساء ذوي أشكال وأحجام مختلفة، وأطفال ذوي شخصيات و مواهب مختلفة .

\* علم طفلك أن ما يراه على شاشة التلفزيون من جمال وتألق الممثلين سببه فريسق مسصففي السشعر وفناني التجميسل، ومسصممي الأزياء ، والمدربين الشخصيين لهؤلاء الممثلين والمذيعين لكي يجعلسوهم يبدون وكأنهم نجوم ؛ كما ينبغي له أن يسمع عن الحيل السينائية التي يعملها صانعوا الأفلام لكي يبدو البطل أكثر جرأة وشجاعة وقوة مما هو عليه في الحقيقة .

\* علم طفلك عدم قبول الظلم من خلال الإشارة إلى الصور التي تنضم جنسيات وأعراق واجناس مختلفة ، وأن عليه أن يقدر الناس مر خلال سلوكياتهم ، وأدوارهم الإيجابية في الحياة وليس عل أساس حنس أو عرق أو لون أو غير ذلك ". وكها قال الرسول صلى الله عليه و سلم "

<sup>&</sup>lt;sup>19</sup> 7-4/2010:/www.pbs.org/parents/childrenandmedia/articlestereotypes.html,cited

يا أيها الناس، ألا إن زيكم عز وجل واحد، ألا وأن أباكم واحد، ألا لا فضل لعربي على عجمي، ألا لا فضل لأسود على أحمر إلا بالتقوى، ألا قد بلغت ؟ قـالوا : نعـم، قـال : ليبلـغ الـشاهد الغائس " إسـماده

ج- مشاهدة الأفلام في منزل الجيران أو الأصدقاء:

لكي نجنب أطفالنا أن يتعرضوا لمشهد غير مناسب أثناء المشاهدة في منزل أحد أصدقائه، فينبغي أن نتحدث إلى والد أو والدة هذا المصديق بشأن هذه المخاوف لنعرف هل يمكنهم المتحكم في الموقف عندما يذهب إليهم طفلك أم لا.

وإن كان هذا الأمر صعب التنفيذ فينبغي أن تكون الزيارة تحت إشراف

الأهل ووجودهم.

ولمساعدة الطفل الاعتباد على نفسه ينبغني توجيهـ إلى المتحكم فيها يشاهده بنفسه، وأن نعطيه الثقة والشجاعة أن يخبر صديقه - على سبيل المثال - أنه يفضل القيام بنشاط آخر.

كما ينبغي ألا يقطع الوالدان الصلة بينهم وبين أطفالهم، بالانفعال إذا أخبرهم أنه شاهد بأن شيئاً غير مناسب، ويدلا من ذلك ينبغي أن يشرحا له سبب اعتقادهم أنه غير مناسب لسنه.

د- التعامل مع الأفلام المزعجة:

ينبغي ملاحطه أبناءتا وهم يشاهدون الأفلام المختلفة ولا نصرح بانشغالهم لكي نقوم بها نحب من الأعمال، فالتليفزيون المفتوح سلاح دو حدين، ومن شم فإن فتحه يتطلب ملاحظة الأبناء، ويمكن إنجاز

تيريسا أورنح، ولويز أوفلين ، مصدر سابق.

المهام اليدوية التي لا تحتاج إلى تركيز في نفس الغرفة التي يجلس بها الطفل، أو بالقرب منه بحيث تسهل ملاحظته؛ فإذا لا حظنا انزعاج الطفل من أحد المشاهد، فمن المهم أن نتحدث معه ونتركه يعبر عما يجول في خاطره، ونستمع له جيداً ؛ثم نحاوره بهدوء، ونحاول إقناعه بأن ما يشاهده بجرد تمثيل لقصه كتبها مؤلف ما من وحيي خياله وأن العالم الواقعي مختلف ؛كما ينبغي أن نشجعه بعد انتهاء الفيلم على العالم الواقعي مختلف ؛كما ينبغي أن نشجعه بعد انتهاء الفيلم على التنفيس كتابة ما يشعر به وكأنه يشتكي للورق؛ فالكتابة تساعد على التنفيس وتحرير المشاعر المكبوتة داخل النفس؛ سواء كانت مزعجة أو مخيفة أو مثيرة للقلق أو الحزن.

### هـ- تنظيم وقت مشاهدة التلفزيون:

إذا اتفقنا على ان التليفزيون المفتوح سلاح ذو حدين، فإن استخدام هذا الجهاز ينبغي أن يتم بحكمة، وذلك من خلال تنظيم أوقات المشاهدة، مع انتقاء الأفضل للمشاهدة، فتعدد القنوات المتاحة يعطي فرصة للاختيار، ومن المفيد أن يشترك الطفل في الاختيار من بين البدائل التي يحددها الوالدان، مع التغيير كل فترة بشيء من المرونة.

وتنصح الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال مشاهدة of Pediatrics (AAP) بأن الطفل قبل عمر السنتين لا يتبغي لمه مشاهدة التليفزيون، وأن الأطفال الأكبر سناً من السنتين ينبغي ألا يزبد معدل مشاهدتهم له أكثر من ساعة أو ساعتين مع ملاحظة ان يكون ما يشاهدونه هو برامج قيمة تم انتقائها بعناية !! وتوضح الأكاديمية سبب تحديد هذا الوقت لأن التليفزيون أصبح يطغى على أنشطة أخرى هامة يتبغي للأطفال

القيام بها مشل محارسة الرياضة، والقيراءة وأداء الواجبات المدرسية ، واللعب مع الأقران ، وقضاء الوقت مع الأسرة !!"

أما وقت المشاهدة فإن أفضل وقت له هو بعد إنجاز الطفل لمهامه الدراسية أو أعماله المنزلية التي يساعد بها والديه ، مع ملاحظة إغلاق التليفزيون بعد انتهاء البرامج المختارة مباشرة ، وينبغي أن يقوم الطفل بنفسه بذلك و إلا حُرم من مشاهدة البرنامج التالي في الجدول المحدد!!
 كيف نحميهم من القنوات الفضائية التي تعرض الأفلام و الفيديو كليب غير اللائق؟

فيها يلي خطوات عملية تعين على ذلك :

إخرس ريسوت الرسيفر menu ثم menu و دائيا يكون أربع أصفار edit channels ثم أدخل ال password و دائيا يكون أربع أصفار إلا لو سبق تغييره ،ثم تختار delete و تحدد القناة التي ترغب في إلغائها و تضغط ok ثم ثم تعتار exit الجهاز هل ترغب في تسجيل التغييرات ؟ تضغط ok ثم تختلف الطريقة من جهاز لآخر فيمكنك الرجوع المكتالوج الخاص بالريسيفر.

أما إذا أردت تغيير الpassword ستجد الطريقة في الكتالوج و تكون غالبا بعنوان parental

انتقاء الأفلام:

إذا تحدثنا عن الأفلام التي يشاهدها أبناؤنا بالمنزل (على التلفزيون أو الفيديو أو الله التي يشاهدها أبناؤنا بالمنزل (على التلفزيون أو السينيا)، فمن المهم أن يعرف الآباء والأمهات خبايا أنظمة تصنيف الأفلام، ومنها الفرق بين تبصيف أفلام

<sup>41</sup> How TV affects your child, available from: http://kidshealth.org/parent/positive/family/tv\_affects\_child html

الفيديو وال دى في دى والتصنيف الذي يحدد الأفلام التي نناسب الأطفال من سن ١٢ سنة.

فالتصنيف الأول، على سبيل المثنال، يخبرننا سأن المحتنوي يناسب الأطفال من سن ٨ سنوات إلى فيها فوق .

بينها الثاني يخبرنا بأن المحموى يناسب الأطفال من سن ١٢ سنة فسها فوق.

وهناك تصنيف لأفلام السينها يسمح للأطفال سن ١٢ سنة بدخول الأفلام المقيمة لهم ولكن بمصاحبة أحد الكبار ويعرف بتصنيف A12.

والجدير بالذكر أيضاً أن المادة التي تقدم بالأفلام المقيمة للأطفال س ١٢ سنة لمشاهدتها بمصردهم أو تحت إشراف الوالمدين ليست دائماً مناسبة للأطفال في هذه السس

وهناك هيئات تقوم بتصنيف الأفلام والرقابة عليها، ومنها اهيئة البريطانية ولها موقع على شبكة الإنترنت www.bbfc.co.uk (وهو موقع مهم ننصح بزيارته)، فعلى سبيل المثال، نجد وصفاً قبصيراً للأفلام الحديثة وشرحاً لأسباب إعطائها تصنيفاً معيداً.

كما أن به قسماً للأطفال يسترح كينف بنتم تنصنيف الأفلام. إذا، فالتصنيف أمر مهم. ولو كان الأبناء يقدرون نظام الشصنيف وعلى علم بكيفية اهتمام الوالدين جذا الأمر فسيسهل عليهم ذلك عملية مراقبة ما بشاهده."

نیریسا آورنجسسندر سابق، ص ۱۰۰۰

إن الهدف ليس هو منع الأطفال من المشاهدة وإنها تنقية ما يشاهدونه ، حمايةً لهم من أشياء تصدمهم أو تخدش حيائهم أو تغتمال طفولتهم ، مع تحقيق أقصى فائدة ممكنة لهم .

ولذلك يمكن توجيههم للإفادة من المواقع الآمنية التي تقدم لهم مجموعة متنوعة من الأفلام والقصص والأنشطة على شبكة الإنترنت.

مواقع الإنترنت العربية الآمنة للأطفال

ينبغس أن نعلم أن الأباء والأمهمات بالسدول الغربية ومنهم الولايات المتحدة الأمريكية مصابون أيضاً بالقلق على أبناءهم من ارتياد المواقع غير المناسبة المتاحة عبر هذه المشبكة؛ حتمي أن المكتبسات العاممة لا تتيح الاتصال المباشر بالإنترنىت إلا إلى مواقع محمددة تمضعها في قائمة " المواقع المفضلة favourites " فإذا كان هذا هو حال الغرب، فإن العالم العربي أولى بهذه الإجراءات، ومن ثم فإن الوالمدين ينبغي أن يوجهوا أبناءهم إلى استخدام مواقع الأطفال الأمنة مثل:

/http://atfal.itgo.com

مجلة الأطفال

http://www.attefl.com

الطفل العربي

/http://www.al-fateh.net

موقع الفاتح

http://www.adabatfal.com/

أدب الأطفال العربي

http://www.almajdtv.net/dal.asp

راديو دال للأطفال

http://www.ferastoon.com/

فِراس توون مجموعة قصصية للأطفال

www.khayma.com/bandarkd

شبكة الطفل العربي

/http://www.arabian-child.net

موسوعة الطفل http://www.rafed.net/child/index2.html

http://www.rafed.net/child/

موسوعة أخرى للأطفال

### مرحلة المراهقة المبكرة (من الحادية عشرة حتى الرابعة عشرة):

رغم اعتقاد الوالدين بأن الطفل في هذه المرحلة لا يزال صغيراً، إلا أنه يمر بتغييرات كبيرة ومهمة جداً. ففي هذا العمر يتأرجح المراهق بين رغبته في أن يهتم به الأهل.. ما يجعل الأمر صعباً و مُربكاً للوالدين.

و تنعكس حاجة المراهق لمزيد من الحرية في العديد من الأمور، فيبدأ برفض جميع أفكار ومعتقدات الأهل ويشعر بالإحراج إن وجد في مكان واحد مع أهله. وقد يبدو أكثر عصبية وتوترا، وتزداد حاجته للخصوصية والانقراد بنفسه. وقد تبدؤ هذه المرحلة في غاية العشوائية بالنسبة للأهل ولكن عليهم التحلي بالصبر، والإصغاء إلى احتياجات أطفالهم، ودعمهم لتطوير وتنمية شخصيتهم المستقلة والخاصة"

ومن الضروري مساعدة أبنائنا على الثقة في أنفسهم وفي قدراتهم ، فإن هذا يرفع من درجة التقدير الذاتي لديهم ويجعلهم أكثر سهعادة وقوة ، بل وطاعة للوالدين ؛ كما يقلل من احتمالات استقطابهم من خلال الإنترنت أو غبرها، وتبعيتهم لأصدقاء السوء ، وفيها يلي نصائح للدكتور باس نصر – مدرس الأمراض النفسية بكلية الطب سجامعة القاهرة ، و استشاري التربية و التوجيه نفسي – لتنمية المثقة بالنفس لدى المراهقين :

 لا تطلق على ابنك لفظ "الصغير" لا تجعل ابنك يشعر بأنك تراقبه طوال الوقت.

تذكر أن أفضل شيء يقعله الآباء أحيانا هو الصمت . كل الناس حتى الكبار في حاجة لِلمسة حانية.

<sup>43</sup> مراحل المراهقة ، موقع أحمد مبليمان العبودي، متاح في: http://www.oboody.com/mychoice/15.htm

علمه أن يبحث عن حلول لمشاكله بدلا من أن يُلقي اللوم
 على الآخرين. إذا كان كل المراهقين يشتركون في فعل شيء ما
 ترفضه، فلا بد من أن تعيد التفكير في سبب رفضك له.

علم ابنك معنى كلمة "الحل الوسط" لا تُجب على أسئلة أبنـك بطـرح

أسثلة آخري.

لا تقلل من شأن اهتماماته مهما بدت تافهـة لـك. احـترم الـذوق العـام
 للجيل الذي ينتمى له ابنك. علم ابنك معنى كلمة " الحل الوسط.

لا تُجب على أسئلة أبنك بطرح أسئلة أخرى. لا تقلل من شأن اهتهاماته مهها بدت تافهة لك. احترم الذوق العام للجيل الذي ينتمي لمه ابنك. ساعد ابنك على تفهم الصورة الخيالية التي يقدمها الإعلام عن الحياة دائمة السعادة و الخالية من المشاكل. حاول إيجاد رياضة مشتركة لتهارسها مع ابنك.

أحبك" أجعله يعرف أنه لا باس من ألا يفهم كل شيء.

• توقع من ابنك التذمر أحيانا من عادتك السيئة "كالتدخين وعدم عارسة الرياضة..وغيرها اسمح له أن يغير من سلوكياتك فلاك يعطيه الثقة في نفسه وذاته ويشعره بالفخر لأنه أستطاع تغيير سلوكك. كن على طبيعتك مع أو لادك فكونك أب أو أم لا يعنى أن تدعى ما ليس فيك. لا تبالغ في تمجيد ذاتك عندما كنت في مرحلة الشباب،اعترف لأبنك بأنك لم تكن مثلي عندما كنت في مثل سنه. كن متفائلا أغلب الوقت، فلذلك أثر جيد على الأبناء.

- لا تكذب على أبنك حتى لا يفقد ثقته فيك. ساعد ابنىك عبى تـذكر
  الأحداث السعيدة وقئت الشدة. أسرع في التسامح مع أبنائيك. عندما
  يخطىء أو يفشل في أمر ما لا تجعل الإحساس بالذنب يسيطر عليه. إذا
  أردت أن تنال شرف نجاح أبنك فكن مستعداً أن تنال قسط من اللوم
  عند فشله.
- ناقش معه من حين لآخر قضية "كيف نكون أسرة أفضل" تحدث معـه
   عن آماله في المستقبل. علم ابنك كيف يفكر بشكل ايجابي .
- حاول أن ترى ايجابيات أبنك. ساعده على معرفة قيمة الوقت. ساعده على تعلم مهارات مثل الإسعافات الأولية وعزف الموسيقى وغيرها. لا تهين ابنك أمام الآخرين.
- دعسه يعسب عسن رأيسه بحريسة التعسرف كيسف يفكسر. لا تحسسانع في أن يسستخدم ابنسك عطسورك الخاصسة. اسمحي أيتها الأم لأبنتك بأن تستخدم بعض أغراضك الشخصية. إذا أخبرك بسر له فلا تقشه أبدا.
- لا تعده بشيء لا تستطيع الوفاء به. لا تتجاهل الأسئلة الحرجة وتخجل
  منها. ساعده على تفهم التغيرات الجسدية التي تنصاحب مرحلة
  المراهقة. الاهتمام بالتغذية الصحية وعارسة الرياضة ليتجنب البدائة
  التي تصاحب تلك المرحلة وسيب سوء الحالة النفسية .
- كن واقعياً في التعامل مع ابنك وأعلم أن الإنترنت والدش في منساول
  يده مهما منعته عنهم ، لذا فأعده للتعامل مع أي من تلك الأشياء البعيدة
  عن قيمنا الدينية والاخلاقية. لا تخجل من أظهار عواطفك لمجرد أن
  ابنك لم يعد طفل صغير. لا ترسم خطا على الرمال أثناء العاصفة، فلا
  ينبغي أن نتخذ قرار في أسوأ الأوقات.

لا تتوقع منه أن يستمع لنصيحة تلقاها منك من أول مرة .

إهتم بالاحتفال بالمناسبات الخاصة في حياته. علينا أن نتقبل حقيقة أنسا
 لسنا آباء وأمهات مئالين، فذلك سوف يقلل الضغط علينا وعليهم.

تجنب عبارة: "أنا عندي خبرة، أنها أعلم الأتكمل". (معناها أنها لا أنصت إليك) لا توافق على كل أفعال ابنك. (لان هذا ليس واقعيها أو سوضوعياً) لن يجب ابنك كل تصرفاتك. (حتى وان كنت لطيفا هادنا معه) فتقبل هذا الأمر

لا تشعر دائيا أن الأمور كلها التي يفعلها او تخص ابنك خطيرة ومهمة
 ( لان ذلك سيحدد رد فعلك الدائم) يمكنك ان تبصنع شيئاً واقعياً ختلفاً في هذا العالم من خلال علاقتيك بوليدك لا تبدع الحالية النفسية للآخرين تخدعك لا تتوقع حياة سهلة خالية من المعاناة

تخلص من ٢٥٪ من نقدات لولدك لكي تحد من الحسائر تبالف مع الجديد من الأفكار وكن سعيدا لكون ابنك مراهقاً استعد مبكراً لاستقبال طبيعة المراهق (كن متفائلاً و متعاطفاً) كن قدوة يُحتذي بها (تشجع وكن على خُلُق وكن سعيدا لسعادته)

أنت تستطيع أن تفعل المعجزات، فقد نفسك حق تقديرها، وتحكم في أعسسطابك وتعامل معهسم بهسدوء قسدر المستطاع ضع احتمالات النجاح نصب عينيك، تطلع إلى العالم من حولك تدرب على ألا تهتم بصغائر الأمور، قم بزيارة كبار السن.

لا تخفي شعورك بالألم و كن صادقاً في ثنائك راقب كيف تنكلم واستخدم المفكرة واعترف بأخطائك دعهم يتحدثون ولا تقطع جسور الود، وجرّب حسن الاستهاع.

اقرأ ما بين السطور وانتبه للأسباب التي تجعل إيشك بهمذا السلوك وابحث له عن البراءة

 شاهد ولدك وهـ و يفعـل الـصواب لا تسبح ضـد التـار واستمر في رحلتك ضع في ذهنك انه عندما يُغلق باب يُفتح آخر!

وفي هذه المرحلة يكون النصح والإرشاد عقيمين إن لم نتعامل مع أبناءنا كأصدقاء ، وإن لم يأخذ الحديث شكل الحوار الهادئ الهادئ الهادف، بدلاً من إصدار الأوامر والتعليات ، مع الاستفادة من الجلسات الجهاعية التي تضمه مع أصدقاءه أو المقربين إليه من أقرانه ، وفي هذه الجلسات يمكننا أن نعالج انبهارهم بشخصيات الرسوم المتحركة والمجلات والأفلام الغربية من الأبطال، وتخبرهم أن هؤلاء أبطال غير حقيقيين؛ بيل ونحدثهم عن أبطال حقيقيين من أمثال الشخصيات التالية :

قصص لأبطال حقيقيين لعلاج الانبهار بأبطال غير حقيقين:

 "علي بن أي طالب" الذي نام في فراش النبي صلى الله عليه وسلم ليلة الهجرة وهو ابن عشر سنين.

و"الحسن" و"الحسين" الذين رأيا شيخا يتوضأ -وكانا غلامين - فلم يريدا جرح مشاعره بأن يقولا له أنه لا يحسن الوضوء ، فقالا له: يا عهاه لقد اختلفت وأخي فيمن يحسن الوضوء منا فهلا حكمت بيننا؟ وأرياه كيف الوضوء الصحيح .

و"عبدالله بن الزبير" الذي عُرف عنه منذ صغره قوة في الحق وصراحة في الكلمة يعترف إذا أخطأ ويتحمل الجزاء إذا دعا الأمر، وقد كان يوما يلعب مع الصبية – وهو لا يزال صبي – وإذا بأمير المؤمنين عمر بن الخطاب يمر بهم، ففروا من أمامه – لأنه كان يسألهم عن صلاتهم فإذا كانوا قد أدوها تركهم وإذا لم يؤدوها أمرهم بأدائها – أما "عبدالله"

فوقف مكانه ، فلما سأله "عمر" عن عدم فراره معهم قسال: " لَم أرتكب ذنباً فأخافك، وليست الطريق ضيقة فأوسعها لك"، فسأله: " هل أديت فرضك؟ " قال " نعم يا أمير المؤمنين، و تلاوة ما عليَّ من قرآن وحديث وأنا الآن أروِّح عن نفسي، فقال له: " جزاك الله خيرا يا ولدي ".

و"أسامة بن ريد" الذي علم أن رسول الله صلى الله عليه سلم يتجهز للغزو فأصر - وهو بعد لم يتجاوز العاشرة من عمره - على أن يكون له دور، فذهب يعرض نفسه على النبي صلى الله عليه وسلم، إلا أن الرسول الكريم أجابه بأنه ما يزال صغيرا لم يُفرض عليه القتال ، فعاد باكياً ، ولكنه عاود الكرة مرة ثانية وثالثة ، وفي الثالثة طلب منه أن يطيب الجرحي من المقاتلين ، ففرح قرحاً شديداً ، ولما كبر أوصى النبي صلى الله عليه وسلم أن يتولى أسامة قيادة أحد جيوش المسلمين ، فتم ذلك في عهد أبي بكر رضي الله عنه .

• و"معاذ" و"معود" الغلامان المدين نبالا شرف قتبل "أبي جهل" رأس الكفر الذي طالما آذي الرسول صبلي الله عليه وسلم والمسلمين شم انصرفا إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فأخبراه، فقيال لهما :"أيكما قتله؟"، فقال كل منهما :" أنا قتلته" فقال لهما: " هل مسحتها سيفيكه؟" قيالا :"لا" فنظر صلى الله عليه وسلم في السيفين وقيال: " كِلاكُما قتله"!!!

و"أساء بنت أي بكر" التي تشرفت -دون الخلق- بحمل الطعام
والشراب لرسول الله صلى الله عليه وسلم وأبيها في مخبآهما أثناء الهجرة،
والدفاع عنهما بشجاعة وصلابة أمام أبي جهل الذي لطمها على خدها
لطمة أطاحت قرطها.

• و"أروى بنت الحارث" التي قادت كتيبة من النساء وقد عقدت لواة من خارها كخدعة حربية، ففعلت من معها من النساء مثلها والدفعت بالكتيبة إلى حيث كان المسلمون يواجهون عدوهم في "ميسان"، فلها رأى الأعداء الرايات مُقبلات عن بعد ظنوا أن مدداً للمسلمين في الطريق إلى أرض المعركة ، فقروا مولين الأدبار، وتبعهم المسلمون يطاردونهم حتى قتلوا منهم أعدادا كبيرة.

ومن المفيد أيضاً التواصل مع المدرسين بمدرسة الطفل ، أو مع إدارة المدرسة ، وتوصيتهم بتوعية الأطفال بأهمية اعتبار وسائل التكنولوجيا مثل أي أداة : فإما أن يستخدموها لنفع أنفسهم أو للإضرار بها، كالسكين مثلاً التي يمكن استخدامها لنقطيع الطعام، أو لقتل شخص ما !!!

# إذن الاستخدام هو الذي يحدد مدى النفع أو الضرر من أداة معينة ا ا

إن هذه الطريقة تفيد الأطفال في هذه المرحلة حيث يكون ميلهم تقليد أقرانهم أكثر بكثير من الاستياع لنصائح الوالدين، فإذا علم الطفل أن عده النصائح له ولأقرانه كان هذا أدعى لاستجابته لهذه النصائح . . فكثير

 <sup>\*)</sup> يمكن أن نجد هذه القصيص وغيرها في الصفحات ١٠٢-١٢٢ ، و ١٤٠٠من المكامن كتاب فن تربية الأولاد في الإسلام-الجزء الثاني المحمد بسعيد مرسي. القاهرة، دار النشر والتوزيع الإسلامية، ص ١٦٣٦، ٣٩١١٩٦١

من الأطفال يعانون من مخرية أقرانهم منهم بسبب الترامهم أو طاعتهم لنصائح والديهم ،أما حين يكون مصدر النصائح هو المدرسة ويكون موجها للجميع فإن هدا يعين الجميع - إن شاء الله - عملي الطاعة والالتزام!!

ومن المفيد في هذه المرحلة أيضاً أن يؤكد الوالدان على أن الوقت هو عمر الإنسان وأن حسن إدارته له فوائد عديدة مثل السيطرة على الوقت، وامتلاك القوة على مواجهة الطوارئ وإدارة المستجدات التي قد تقابله أو تحاول عرقلته ، بالإضافة إلى تيسير الاستغلال الأمثل لليوم الواحد وزيادة الإنجازات بشتى أنواعها.

كما ينبغي التنويه إلى أن العاقل هو الذي يستغل وقته بشكل منظم و مثالي ، ولا يسمح للصغائر أن تشغله وتستحوذ على عمره ؛ مع ملاحظة أن يكون الوالدان قدوة له في ذلك قدر المستطاع .

كما ينبغي أن نعلمه أن هناك فرق بين الأمور العاجلة والهامة، والأمور الهامة غير العاجلة، والأمور العادية غير المستعجلة " وأن يرتب

<sup>&</sup>lt;sup>44</sup> إبراهيم الفقي. سيطر على حياتك. دار أجيال لنشر والتوزيع، ٢٠٠٨، ص٦٦، ٦٦، ٧٢.

كما ينبغي أن نعلمه أن هناك فرق بين الأمور العاجلة والهامة، والأمور الماحلة والهامة، والأمور المامة غير العاجلة، والأمور العادية غير المستعجلة " وأن يرتب هذه الأولويات في جدول مثل التالي:

جدول رتم (٣) ترتيب الأولويات

أمور عادية غير عاجلة	هام غیرعاجل	هام وهاجل

وفي هذه المرحلة يكون الأبناء مولعين بألعاب الكمبيوتر ، ولكن هذه الألعاب ينبغي أن تكون تحت إشراف ورقابة الآباء وسيطرتهم ، وفيها بلي بعض النصائح التي تعين على ذلك :

<sup>\*\*</sup> ابراهیم الفقی سیطر علی حیاتك. - دار أجیال لنشر والتوزیع، ۲۰۰۸، ص۱۲، ۲۱. ۷۲

أ- إلى أي مدى يبدو العنف حقيقياً في ألعاب الكمبيوتر؟
عندما يقدم العنف في العالم من الحيال داخل اللعبة، من السهل على الطفل أن يفهم أن هذا لا علاقة له بالواقع. ومع ذلك يمكن أن تتلاشى حدود التمبيز بين الحقيقة والخيال عندما يكون العنف أقرب إلى الواقع، ألعاب الجرافيكس واحدة من أهم التطورات التي حدثت في مجال ألعاب الكمبيوتر خلال العقد الماضي. فعدما تكون ألعاب الكمبيوتر افرب إلى الأفلام، عندها ينبغي على الآباء الأمهات النظر بعناية إلى مضمون اللعبة، فالطفل مثلاً لا يشك في أن العنف في لعبة Star Wars ليس إلا خيالاً.

### كيف يمكنك الحكم على ما تشاريته من العاب؟

اللعيدة المالية المالية

يعطسي هدفنا وجديدة المستدرين المستديدة الم و المستديدة الم و المستديدة المستدرين المس

من أنك مصمئنة تجاه هذا الوصيف. من أنك مصمئنة تجاه هذا الوصيف.

اللمية في صور هف الصور المأخوذة من اللمية نهون لبلت ما إذا كانست مناسسيه أم لا. لاحملي ما إذا كان المنف سف حفضا أكثر من

تستحدم للكسيوتو الشيخعي أم عل رحستات تحكيم مسعدة بالسشاشة التليذيويسة متبيل السية وهاهاكويه

التليفريوريسة مثبيل السنة Blumda (JemeCube, PhyStathe 2, و XBna Come (MexeCube)

مين عتما معرفين إدا كاست اللعيمة

. . . .

هذه لأيقولة الكنبات من معرضنا المنسوي اللعبة إذا كان هنشا أرجستها أو السادرات ار حواسما أو تارقيبة عبرسسسسعارية أو مصطلحات غير لأقالة (الطري نظام 1980).

النهامي التضايل الوضيح الحد الأدنس للموامل القنية الملازمة لتشغيل البعية حيل جهاز الكميموش أرمين خدادل وحسمات المستحكم التسخيلة بالشاشة التلهزيرية.

اسع المتكان الذي ابتكرت فيه حقد اللعباء وحي للب حلاسة شركة الإثناج بالفسية للأخلام

السنجسيم الاستلاف الأمامى

اسهري، فقد وجدل أن حسالا بعسض الآيب، والأمهسات نسددموا ريتسمسيات الأعفسال الكارتونية على المعجود معاقدين أعهم بشتروق فعية للأطفال، ولكنهم في الخالياسية كسياتو يبشترون لعهة تناسب

التصنيف الذي يعهمه على العبر وتبرك بالحيد الأدنى الدي يتناسب منع اللعبة حسل أحساس يتناسب منع اللعبة حسل أحساس للحوري اللهي تلدمه (انضري تضام المحدد)، لكن احلري، عند تحدث مع أحد الأياد كمال قيد السبري لطماله اللي، يبلغ من المصور ١١ مسنة بحبة للسبري لطماله للسبر ١٨ مسنة بحبة للسبر ١٨ مسنة بحبة للسبر ١٨ مسنة بحبة

أخص أيقرئة المسر يؤبيامه،

تم الحصول على هاتين الصورتين وما عليهما من معلومات وننصائح من الموقع: www.elsps.com ومن خلال البحث الذي أجرته "تيرسا" فيما يتعلق بهذا الأمر

استم البشركة اكسي

فامست يتسائر اللميسقة

والدلامة على للفلافيد

تتبه علامة المسجيل

# نظام البلدان الأوروبية للمعلومات حول الألعاب PEGI:

يرمز اختصار هذا النظام إلى The Pan European Games يرمز اختصار هذا النظام الرقابة الأوروبي على الألعاب. هذا النظام هو نظام تصنيفي جديد للألعاب التقاعلية.

ما هو نظام PEGI (Pan European Games Information) و الأباء والمربين على تمييز مدى مناسبة لعبية الكمبيوتر لعمر الطفل وذلك من خلال رموز يضعها على أغلفة هذه الألعاب.

وهو نظام تطوعي يدعمه كبار القائمين على وحدات التحكم الطرفية وتعرف باسم Console ويشمل ألعاب Play Station ويشمل ألعاب Wintendo و Xbox و Nintendo و الناشرين والقائمين على تطوير الألعاب التفاعلية على مستوى أوروبا.

لقد بدأ العمل بنظام PEGI منذ بداية فيصل الربيع لعام ٢٠٠٣. وقد سل محل الأنظمة المعمول بها في ذلك الوقت لتصنيف الأفلام بهدف إيجاد نظام واحد يطبق في معظم دول قارة أوروبا. ففي المملكة المتحدة، حل نظام الــ PEGI محل نظام التصنيف Elspa الذي يوجد حتى الآن على الألعاب التي تمت صناعتها قبل على ٢٠٠٢.

إن نظام PEGI يتكون من عنصرين منفصلين ولكن يكمل كل منهي الآخر. العنصر الأول يقوم بالتصنيف على أساس العمر، وهو يشابه في ذلك بعض الأنظمة الموجودة حالياً. فالتقسيات العمرية للـ PEGI هي +3 و +7 و +12 و +16 و +18 سنة. بينها العنصر الشاني في هذا النظام الجديد هو إعطاء وصف للعبة. فنجد أيقونات معروضة على غلاف اللعبة تصف المحتوى. وفي الجدول التالي تتضح علامات الوصف اعتهاداً على نوع اللعبة.

جدول (٤) نظام المعلومات حول الألعاب للبلدان الأوروبية PEGI 1: ١٦

المني	الرمر	الرقم
اللعبة تحتوي على مشاهد للعنف		
اللعبة تحتوي على كلمات غير لائقة	@*!)	۲
اللعبة قد تكون مخيفة للأطفال الصغار		4
اللعبه قد تتضمن إيحاءات جنسية		£
اللعبة توحي ب، أو تشير إلى تعاطي المخدرات		6
اللعبة تحتوي على ما يشجع على التفرقة العنصرية		٦

<sup>45</sup> http://www.pegi.info/en/index/

<sup>46</sup> http://www.videostandards.org.uk/

اللعبة تشجع على أو تعلّم لعب القيار	~
اللعبة ساحد، على الخلط المباشر من خلال الإنترنت أو غيرها من الشبكات	٨

### متى تكون اللعبة عنيفة بشكل زائد عن الحد المقبول؟

إن مشاهد العنف لها تأثير سيء على نفسية الطفل قبل سن السادسة عمش، فقد أثبتست الأبحاث أن الإسراف في اللعب بألعباب الفيديو والكمبيوتر يؤدي إلى أن يصبح سلوك الطفل عدوانيا ، كما يصبح أقبل احتراما للكبار، وأكثر عرضة للشجار مع أقرائه، كما تنخفض درجاته الدراسية ١٤٧ لذا ينبغي ألا يغفل الوالدان عن ملاحظة الظواهر التالية التي تدل على أنها غير ملائمة للطفل:

عندما تمستلى، اللعبة بمشاهد الفسل و الدماء، والإسادة وإحسراق المنشآت، وغيرها من مشاهد العنف التي تولد لدى الطفل اتجاهاً ذهنياً عدوانياً،

<sup>4</sup> The impact of video games on children ,available from: http://www.pamf.org/preteen/parents/videogames.html

عندما يدل تصنيفها على أنها عنيفة ،وأنها غير مسموح بها للأطفال . عندما لا يرتاح إليها الوالدان .

والحل هو عدم ترك الأجهزة التي تعرض هذه الألعاب بحجرة الطفل ، وعدم الاستسلام لرغبات الطفل في انتقاء اللعاب غير المناسبة ، بل نصحبه عند شراءها ، ونطرح له البدائل التي تناسب عمره ونفسيته ، كما نحدد له الوقت المسموح له ليعب بهذه الألعاب ١٩٠٤٨ نظام تصنيف برامح الترفيه (ESRB) :

إن نظام تصنيف برامج الترفيه

The Entertainment Software Rating Board )

• (ESRB

<sup>49</sup> Tinsdel.Paul . Online Internet Games - Are They Too Violent, available from: http://ezinearticles.com/?Online-Internet-Games---Are-They-Too-Violent?&id=4245776

The impact of video games on children available from http://www.parmf.org/preteen/parents/videogames.html

<sup>48</sup> Is Popular Video Game Too Violent For Kids, available from: http://www.wlwt.com/family/22721102/detail.html

هو نظام قامت بعمله جمعية البرمجيات التفاعلية الرقمية IDSA وهي تقوم بتصنيف حوالي ١٠٠٠ لعبة سنوياً ، وفي الجدول التالي نوضح رموز هذه التصنيفات ومعانيها :

جدول (٥) نظام تصنيف برامج الترفيه (ESRB)

المسنسي	الرمز	A
وهو اختصار لكلمتي: Early Childhood و يعني أن المحتويات مناسبة للأطفال في الثالثة من العمر فها فوق	EC	1
وهو اختصار لكلمة Everyone و يعني أن المحتوبات مناسبة لعمر ست سنوات فها فوق ، ولكنها تحتوي على مشاهد عنف أكثر من الفئة السابقة	E	2
هو اختصار لكلمة Teen و يعني أن المحتويات مناسبة لعمـر ١٣ سـنة فسا فــوق، ولكنها تحتوي على مشاهد عنف أكثر من الفئة السابقة	Т	3
هو اختصار لكلمة Mature و يعني أن المحتويات مناسبة لفئة العمرية فوق السابعة عشرة من العمر كما تحتوي على مشاهد عنف ومشاهد جنسية ، وتتميز اللغة بها بأنها أكثر قوة	М	4

وهو اختصار لكلمتي. Adults Only		
ويعني أنها غير مسموح باللعب بها تحت سن الثامنة عشر. فهي تحتوي على مشاهد جسية تُمارَس تحت العنف، فضلاً	0	5
عن مشاهد العنف الأخرى		
رهو اختصار لكلمتَي: Rating Pending		
و يعني أن اللعبة قد وردت إلى هذه الجمعيمة وهـي لا ز لــت	P	6
تحت التصنيف( أي أنهم لم يتخذوا قراراً بشأنها بعد)		

وللمزيد من المعلومات يمكن زيارة موقع هذه الجمعية على السرابط التالي: http://www.esrb.org/index-js.jsp هذه المحلومات يمكن زيارة موقع هذه الجمعية على السرابط

# هـ- نصائح بشأن الحد من شراء ألعاب الكمبيوتر

لا تدلل طفلك بأن تأتى له يعدد مبالغ فيه من الألعاب.

تأكد من أن أطفائك قد أصابهم الملل من الألعاب التي لديهم قبل أن
 تأتى بألعاب جديدة إلى البيت. سوف يعطيهم هذا فترة لا بأس بها من
 الوقت بعيداً عن شاشة الكمبيوتر للقيام بأنشطة أخرى.

فوق كل شئ ، لا تستخدم أطفالك كعندر لشراء الألعاب اجديدة.
 فالآباء – على وجه الخصوص – يميلون لفعل ذلك. من المهم أد تتدكر

دائها أنه من السهل على الأطفال التأقلم على الحد من استخدام العاب الكمبيوتر إذا كان أمامهم الكثير من الخيارات.

وتذكر قول الشاعر العربي:

والنفس راغبة إذا رغّبتها \* \* \* \* \* وإذا تُردُّ إلى قليل تقنعُ

# و- لا تدع إبنك يسرق حقوق الآخرين !!!

إن هناك حقوق يغفل عنها -أو يتغافل عنها-الكثيرون، حيث أن الحقوق أنواع: مالية وعينية وفكرية، ومن الحقوق الفكرية: كتاب أو بحث أو لعبة كمبيوتر أو شريط فيديو أو كاسيت، أو صورة ...إلى آخر المؤلفات والمنتجات التي يبذل مؤلفها أو المسئول الفكري عنها جهده لينتجها ويكسب من ورائها، ثم يبذل المنتج أو المصانع جهده وماله ليصنعها ويوزعها بالأسواق، ثم لا يشتريها الناس بل ينسخونها !!!!

لذا فإن نسخ اللعبة من صديق أو عبر الإنترنت أو غير ذلك يعتبر سرقة فكرية 111!

لأن المؤلف والصائع والمبوزَّع من حقهم ان يكسبوا مبالاً من وراء بيعها، بينها ينسخها الكثير من الأبناء بسهولة رغم تواجدها بالأسواق !!! لذا ينبغي الانتباه بشدة لهذا الأمر الخطير لأنه جريمة يعاقب عليها القانون، كما بعاقب عليها الله سبحانه يوم القيامة، لأن ما يأخذه الإنسان بغير حق يعتبر غُلول، والله سبحانه يقول في هذا الأمر: "ومّن يغلُل يأت بها غلل يوم القيامة ثم توفّى كُلُّ تَفس ما كسّبت وهم لا يُظلَمون" (١٦١ - آل عمران)؛ أي: من أخذ شيئاً بغير حق يأتي معلقاً على رقبته يوم القيامة " اا!!

ولعل البديل-إن لم يتمكن الإيس من شراء اللعبة أو السريط أو الكتاب - هو أن يستعير هذه الأشياء من صاحبه أو من المكتبة مثلاً ويعيدها.

كيف نحميهم من أخطار التليفون المحمول؟

ينبغسي للوالدين أن يعلم أن التليفون المحمسول وُجِد للاستخدام الضروري والطارىء وليس للعب واللهو ؛ لـذ فإن الكاتبة تنصح بتأخير شراءه للأطفال قدر المستطاع، وليتذكروا أنسا كنا نطمسز على أبناءنا قبل صناعته بطرق أخرى، وأنهم في كل الأحوال في رعاية الله .

 ينبغي توعية الطفل بمحيزات استخدام التليفون المحمول وفوائده ومتى يكون ضروريا ومتى يمكن الاستغناء عنه .

<sup>52</sup> تصير الجلالين، والقرطبي تاريخ الإتلحة <۲/۱۱/۲>. متاح في : www.ai-ıslam.com

على الرابط التالي عرض فيديو حول حماية الأبناء من التليفون
المحمول الذي يمكنه عرض لقطات الفيديو، ويمكن تحميل
النصوص عليه I phone :

http://www.commonsensemedia.org/how-set-parentalcontrols-iphone

وفيه تؤكد كارولين كنور Caroline Knorr محررة مجلة الحياة الرقمية على Digital Life أن هناك العديد من التطبيقات التي يمكن تحميلها على هذا الجهار، لذا ينبغي اختيار ما يناسب عمر وظروف أبناءنا، لأن ما لا تراه العين لا يفكر فيه العقل Out of sight, out of mind أو كيا نقول في بلادنا العربية "البعيد عن العين بعيد عن القلب"

ينبغي توعية الأبناء بخطورة الإسراف في استخدامه ، فقد قبال أحمد
 الأطباء الأنف والأذن والحنجرة للكاتبة أن التليفون المحمول وقب
 استخدامه ينبعث منه أشعة تشوي الأذن (كالشواية لِلَّحم)!!!

ولنحكي لهم قصة سلق البيض من خلال الموبايل:

او تحديداً بالأشعة التي تخترق المنح والدم أثناء التحدث و التي من خلالها استطاعوا سلق بيضة فعلا؛ هذه التجربة الغريبة قسام بهما اثنمان مسن المصحفيين الروس فلاديمير لاجوفسكي >> و << اندرية موسينكو >>



وقد قاما بعمل میکرویف مسط حیث وضعوا مویایل علی کل جانب من جوائب البيضة وقاموا بتشغيل تسجيل صوت واتصلوا من الموبايل للآخر حتى لا تغلق الموبايلات وكانك تتحدث فعلا فيها ،،



< < فوجدوا البيضة قد اصبحت دافئة في خلال حمسه عشر دقيقة < < ووجدوها ساخنة في خلال خمسة وعشرون دقيقة < < ووجدوها ساخنة جدا في خلال اربعين دقيقة < < اما معد خمسة وستون دقيقة فقد أصبحت البيضة مطهوة تماما

### من هنا يتضح نتائج معينة وهي:

١. ان طهو البيض علوبايل محكن ولكي مكلف حد.

يمكن و تعهو مخك فقط لو تحدثت ساعتين سر صدى في مه بابال



وبالهناء والشفاء !!!!



وإليث همذه الحقيقة: تنوفي احد الأشمخاص كنان يستخدم الموبايس بمعدلات مرتفعه تصل لعشرين ساعه يوميا بعد عام وننصف مس بداية إدمانه الموبايل"

د كيف تستطيع أن تسلق بيضة بالعوبايل ، متاح في.

أما عن طهي الفيشار بذبذبات الموبايل قط، فيمكن مشاهدة لقطات فيديو حول ذلك مع أبنائنا على الرابط التالي:

http://vb.7ot.com/t6677

## وبالإضافة إلى ذلك ينبغي إحاطتهم علما بما يلي:

إن الحديث في الأماكن المغلقة كالمصعد أو السيارة يكون أكثر ضرراً
 حيث تخرج منه موجات كهرومغناطيسية أقوى ليتم الاتصال

ينبغي ألا يستخدموا التليفون المحمول وعلامة الشبكة على آخر شرطة
 ( وهو محتاج للشحن) لنفس السبب السابق.

 ينبغسي أن يستخدم للطوارىء والأشساء المضرورية فقعط ولسس للمحادثات الطويلة أو المناقشات؛ كما ينبغني ألا تزيد المكالمة عن دقيقتين .

ينبغي استخدام الرسائل قدر الإمكان بدلاً من المحادثة .

ينبغي عدم وضعه في الحزام أو في غلاف به معمدن لأن هذا يزيد من
 امتصاص الموجات الكهرومغناطيسية .

 ينبغي عدم وضعه في الجيب، سواء في الجاكسة أو البنطلون، حيث أثبتت الدراسات أن هذه الموجات تضر الجهاز التناسلي للرجال.

 يجب ارتداء السياعات التي تُبقي الموبايل بعيدا عن الجسم أثناء المحادثة فيه ،

ينبغي عدم أخذه إلى السرير أو وضعه تحت الوسادة أثناء النوم لأن ما ينبعث منه من إشعاع يؤثر على المخ ويسبب اضطراباً في النوم، وصداعاً ونسياناً ؛ وغير ذلك.

ينبغي ألا ينام الطفل في غرفة بها تليفون محمول يتم شحنه لنفس السبب

 عندشراء تليفون محمول ينبغي أن تبحث في كتالوج التشغيل الخاص به عنن SAR وهنو اختنصار لكلمة: Specific Absorption
 Rate

أي: نسبة الامتصاص النوعية، أي نسبة امتصاص الجسم لإشعاعه ؛ وكلما نقصت النسبة كلما كان التليفون أفضل."

ينبغي توعية الطفل بكيفية التصرف إذا اتصل به رقم غربب لعدة مرات

أو جاءته رسالة ذات محتوى سيء " .

أما عن الصور التي تبقي بذاكرة التليفون المحصول رضم مسحها، فينبغي تنبيه الأبناء إلى ان ضياع تليفونهم أو بيعه قد يعرض خصوصياتهم المتاحة بالتليفون للسرقة والاستغلال السيء، كما يقول عادل حسن الشبعان صاحب أحد محلات بيع التليفونات المحمولة بالمملكة السعودية: "بصفتي صاحب محل جوالات سابق أحببت أن أنشر هذه المعلومة للعظة والعبرة لأخواتي المؤمنات الكريبات للفائدة . المعلومة التي لا يعلم بها أغلبكم وأنا كنت واحداً منكم بان هناك ذاكرة خفية في الجوال تخزن نسخة من الصور حتى بعد قيامكم بمسحها وبكل سهولة يمكن لأهل التخصص استرجاعها عن طريق أحد البرامج.

هناك أكثر من طريقة تمنع ضمعاف النفوس من استرجاع المصور أو مقاطع الفيديو الموجودة سابقاً بالجهاز، وتتمثل هذه الطرق بالتالي:

الطريقة الأولى:

نبدأ بإدخال الكود التالي #• ٧٣٧ \* من اليسار لليمين (ابتداءً من

<sup>54</sup> http://eyna.mam9.com/montada-f112/topic-t1314.htm

When can I get a cell phone, available from: http://kidshealth.org/kid/talk/when/when\_cell.htm

النجمة) ثم يطلب إدخال رمز القفل للجوال تدخل الرقم ١٢٣٤٥ إذا لم يتم تغيير الرمز. ويعدها... سيعاد تشغيل الجهاز تلقائياً وينصبح الجهاز جديد وخالي من أي ملفات أو برامج.

#### الطريقة الثانية

توجد طريقة أخرى مضمونة إن شاء الله تحمي صورك وملفاتك من استرجاعها.. الدخول إلى:

١ - القائمة

٢- الزيادات

٣- الذاكرة

٤ - خيارات

٥ - تهيئة الذاكرة سوف يظهر لك: تهيئة بطاقة الـذاكرة؟؟ سيتم مسح
 البيانات أثناء التهيئة

٦- اضغط نعم بعد ذلك الانتظار حتى يظهر على الشاشة «تمت التهيئة «
 الطريقة الثالثة

تأكد من أن البطارية مشحونة جيدا \*\* تأكد من أنك نقلت ما تحتاجه
من ذاكرة الجوال على كرت الذاكرة، مثل الأسهاء وغيرها من البيانات
والبرامج المهمة بالنسبة لك .

قم بإطفاء جهازك، يفضل إخراج كرت الذاكرة والمشريحة قبل عمل
 الفورمات لتفادي حدوث أي عطل.

قم بالضغط على ٣ أزرار لفترة قصيرة كالتالي رقم ٣ + \* + "النور الأخضر "استمر بالضغط على هذه الأزرار، وأنت ضاغط على هذه الأنارار الثلاثة قم بتشغيل الجهاز و لا تزيل النضغط حتى تظهر لك كلمة . "formatting"

 بعد عمل الخطوات السابقة انتظر عدة دقائق حتى تكتمل عمية الفورمات وسوف يعمل الجهاز وستجده كالجديد.

### الطريقة الرابعة

وهي أسهل طريقة لجوالات الكاميرا..

قم بتصوير حائط... ما يقارب ٢٠ صورة ومسحها أيـضاً وذلـك لأن الذاكرة الرئيسية "main memory" تحتفظ بـآخر ٥٠ صورة لا تذهب بعد المسح ولا الفرمتة وهذي الطرق قد تكون الأسـلم لمن أراد أن يحفظ خصوصيته.

عادثة في أحد الات بيع وشراء الجوالات في أحد محلات بيع وشراء الجوالات بأحدى الدول العربية، واحد بيكلم صاحب محل جوالات ...

ليه ما اشتريتش الموبايل من الراجل اللي خرج واشستريت موبايسل البنت مع إن موبايله احسن كتير؟

قال له: البنت لما بتشترى الموبايل بتصور نفسها كثير، قال: طيب م هي بتحذف كل حاجة لما تيجي تبيع الموبايل .

فرد عليه: آه هي بتعتقد ان كل الملفات اتحذفت. لكن احنا بنستخده برنامج اسمه back2life. والبرنامج ده بيسترجع كل الملفات المحذوفة في الميموري وفي التليفون.

قال له: انت بس اللي بتعمل كده؟ ردعليه: انت عبايش فين؟ كـل اصحاب المحلات بيعملوا كده. وممكن ينزلوا الـصور عـلى النـت وممكس يبتزوا البنات.-انتهى - الغريب عندما قممت بالبحث عن هذا البرنامج back2life وجدت أكثر من يتحدث عنه ويضع شروح لـه هـي المنتمديات العربيـة في أقسام البرامج!!!!

وهو برنامج قديم ولكن مازال هو السائد استخدامه في هذا المجال ووظيفته الرئيسة هي استعادة المحذوفات من ذاكرة الجوال .

اسأل الله العلى القدير أن يستر عوراتنا وعوراتكم، وارجو من أخواي المؤمنات عدم وضع صورهن الشخصية أو أي مقطع فيديو لمناسبات الأفراح أو غيرها بجوالاتهن لأنه عندما يسرق أو يفقد ذلك الجوال فأنه لا ينفع النحيب ولاالبكاء وبالأخص عندما يصل لرجل أو امرأة ويبدأ عندها الابتزاز حيث المطالبات بالخروج سوياً أو المطالبات المادية المستمرة التي لا تتوقف وغيرها من القصص المأساوية التي سمعنا وقرأنا عنها الكثير "٣٠٥

<sup>56</sup> عادل حسن الشبعان . طرق حنف صور الجوالات ، متاح في: http://www.saudiinfocus.com/ar/forum/showthread.php?p=122889

خامساً: مرحلة المراهقة الوسطى (بين الخامسة عشرة والسابعة عشرة)

إن من آهم سيات هذه الموحلة "شعور المراهق بالاستقلال وفرض شخصيته الخاصة، وبسبب حاجتهم الماسة لإثبات أنفسهم، يصبح المراهقون أكثر تصادما وبزاعا وسس العائلة، فيرفضون الانصياع لأفكار وقيم وقوانين الأهل ويصرون على فعل ما يحلو لهم، وقد يجرب الكثير مسن المراهقون الأمور الممنوعة أو الغير محبذة عنيد الأهل، كالتدخين وشرب الكحول والسهر خارج المنزل لساعات متأخرة، ومصادقة الأشخاص المشبوهين، كنوع من التحدي للأهل ولفرض رأيهم الخاص، ويصبح المراهق أكثر مجازفة ومخاطرة، ويعتمد على الأصدقاء للحصول على النصيحة والدعم، وليس على الأهل، وعلى الأهل في هذه المرحلة إظهار تفهم شديد لأطفالهم لكي لا يخسروا ثقتهم، وفي نفس الوقت ينضعوا قوانين واضحة لتصرفاتهم وتعاملاتهم، مع الآخرين ومع العائلة .

ويستمر النّمو الفكري للمراهق في هذه المرحلة ، ويصبح أكثر قدرة على التفكير بشكل موضوعي والتخطيط للمستقبل، كما بإمكان المراهق أن ينضع نفسه مكان الآخر، فيصبح لديه القدرة على أن يتعاطف مع الآخر، بن " "

وفي هذه المرحلة ينبغي أن نصاحب أبناءنا ونتعاطف معهم وستفهم ما يمرون به من تغيرات أكثر مما نخشى عليهم من عقاب الله تعمالي المذي خلقهم وهو أعلم بهم ويها يمرون به .

<sup>&</sup>lt;sup>57</sup> مراحل المراهقة ، موقع أحمد سليمان العبودي، مناح في:

لذلك، وربطهم بالأشخاص البارزين في مجالات اهتهاماتهم، مثل المدكتور أحمد زويل في الفيزياء، ومجدي يعقوب في الطب، والدكتور فاروق الباز في علوم الفضاء ؟ وتشجيعهم على البحث عن معلومات عن نشأتهم ومراحل تطورهم العلمي والمهني وأهم إنجازاتهم ، وغير ذلك.

مد جسور التواصل مع الأبناء:

إن حِذَة المزاج والثورة والعصبية أمر طبيعي؛ نعم ، فالأحداث والحوادث اليومية تجثم على صدورنا، ولا تترك لنا مساحة نتنفس فيها المشاعر النبيلة ويتنسمها أبنائنا، لكننا رغم كل شيء علينا أن نسمح لنداء الحب الغريزي والعواطف الفطرية لينطلق لكي يروى عطش أبنائنا له.

ولعل من أدوات هذا التواصل ما يلي :

تناول وجبة واحدة يومياً على الأقل مع أبنائنا، وإدارة حوار معهم عن طبيعة عملنا وتفاصيله ، وعيا نتجه، أو الخدمات التي نقدمها للمجتمع ، ومن خلال هذا الحوار نسرد لهم الإيجابيات التي نحبها في العمل، وغيرها من لأمور السلبية التي لا نحبها ، وكيف نتعامل معها ، ونحاول تغييرها إن استطعنا إلى ذلك سبيلاً ، وعن مدى أهمية هذا العمل لنا كأفراد أسرة بصفة خاصة، وللمجتمع بصفة عاسة ، وعن أهمية إنجاز المطلوب في الوقت المحدد وعواقب نخالقة ذلك ، وحسن التعامل مع الناس ، على ألا يكون ذلك في إطار مواعظ وتوجيه مباشر ، بل عن طريق حوار ممتع عفوي.

وهذا ما أكده الدكتور تحمد سليم العوا في كتابه البين الآباء والأبناء ١٠: الواستشرت - في أول عهدي بالأبوة - أبى رحمه الله فيها يجب أن أوازن به بين مشاغلي وبين واجب نحو أولادي، فقال لي : خصص

لأولادك أوقات الطعام ، واحرص على أن تأكل على الأقل يومياً معهم ، وأطل زمن المكوث على الماثدة ؛ وتحدث معهم بكل أنواع الحديث ١١

اختلاق مواقف للتواصل بيننا وبين أبنائنا مثل اصطحابهم للتسوق لا بغرض الشراء فحسب، بل لإثارة بعض الموضوعات التي يهتمون بها.

الاستماع الجيد دون فرض رأى أو استدراج أو مقاطعة لإسداء نبصيحة وحتى تزداد الثقة بيننا وبين أو لادنيا ، وهبو منا يبؤدى إلى مزيد من الحوارات في موضوعات متعددة ، أبادر في طرحها أحياناً ، ويثيرونها و بيرونها و بيرونها

هم أحياناً أخرى .

عادة ما نغفل تأثير لغة العيون في الحوار مع أولادنا ، وتأثير الإنسارة والإياءة والابتسامة ، كل هذا له وقع السحر عليهم ، وتُبلة مشجعة قد يكون لها أثر واضح ، وتسفيه قاس للطفل قد يتركه مشلول الفكر ساعات طويلة.

إضفاء روح المرح والتفاؤل دائم وخاصة عند اجتماع الأسرة أثناء تناول الطعام مثلاً أو في وقب السمر، ومفتاح هذه السروح هو البشاشة والابتسامة الحانية مع ما نتكبده من عناء في حياتنا اليومية، ويظن الكثير منا أن الجدية والحزم يستلزمان العبوس والكآبة ، وطبعاً ليس لهذا الظن أو الاعتقاد أساس من الصحة.

 إذا نشأ أبنائنا في أسرة منتجة وتقدر قيمة الإنتاج فإنهم مسيتأثرون بهمذا السلوك ويشبون عليه ، ومن ثم لابد من تدريب الطفل منذ الصغر على

حب العمل والإنتاج.

وإذا أشرنا إلى قيمة الإنتاج فإن طلب العلم وسيلة لتحقيق هذا الإنتاج
 نلا فضل في علم بلا عمل ، وذلك من أجل عمارة الأرض، وإذا لم
 ينشأ الطفل في أسرة مطلعة تطلب العلم للعمل به فلا ننتظر منه سوى

تحقيق أقل درجة من درجات النجاح ، ليس في عملية الاستذكار فحسب، بل في الحياة بأسرها .

کثیراً نشكو من ردود أفعال أولادنا في مواقف الغيضب ، والسبب في ذلك هو أفعال الآباء أنقسهم ؛ حيث استفزاز الإبن بالسب والبصراخ ؛ لأنه لم يرد على النذاء المتكرر مثلاً ، أو بسبب معاكسته لأخيه الأصغر ، أو ما إلى ذلك من المناوشات اليومية ، فإذا ما سمع هذا السب والصراخ فإنه يثور ، بل يتطور الأمر للتعبير عن غضبه بالعنف تجاه الأشياء والأشخاص على حدد سواء ، و لكي نتجنب مشل هذه الردود علينا مراجعة وسائل التهذيب ، فإذا كنت عن يصرخون أو يعنفون أبناءهم فذرب نفسك على الحلم وكظم الغيظ ، والصبر على تصحيح الأخطاء وتعديل سلوك الأولاد مع عدم تعجل النتاج .

• إغلاق الوحدة العسكرية : ١١ ولا يكاديرى - أي الإبن - حتى يتلقف الأب آمراً أو ناهياً أو مؤنباً أو معاقباً ، فالصلة بينها كالصلة بين الشرطي والمشتبه فيه ١٠ ...فالأوامر الكثيرة والنواهي يهضيق الإبس بها ذرعاً ، ومن ثم فهو لا يتفذ إلا القليل ، ونما يساعد على التغلب على هذه المشكلة وضع نظام يكون واضحاً للجميع ، يشمل مواعيد لتناول الطعام ومواعيد الاستذكار ....وغير ذلك بحث يتسم النظام بالمرونة. كما يجب ألا نقارن بين أبنائنا وأبناء الآخرين، فإن ذلك يورث البغضاء والحمد.

التدريب على تحمل المستولية: إذا قيام الطفيل بنزرع نبوع معين من النباتات مثلها يفعل كثير من أطفالنا في مرحلة ريباض الأطفيال أو في السنوات الأولى من المرحلة الابتدائية ، واعتنى بها ورعاها كل يوم حتى لا تذبل ، فإن ذلك يساعده على تحمل المستولية.

- أن يتحمل مستولية اتخاذه لبعض القرارات ، فإذا قرر مثلاً أن ينهض
   من النوم متأخراً فليدرك أن هذا القرار سيترتب عليه عدم استمتاعه
   بتناول وجبة الإفطار مع أسرته ، كما أن سيارة المدرسة ستفوته ، وهو ما
   يؤدى إلى استذكاره الدروس بنفسه دون مساعدة من أحد ليتحمس
   عاقبة اختياره وأقعاله.
- الطفل الذي يتمتع بقر واف من الإحساس بالذات واحترامها هو ذلك الطفل الذي نها في أحضان والديه الدافئة ، ويدرك تماماً حب أبويه له ، لكن ليس معنى ذلك التغاضي عن أخطاء الأبناء ، بل من واجب الآباء أن يوضحوا لأبنائهم أن الحب ليس معناه أن نتجاهل الأخطاء.
- تحديد مواعيد الحرية ، فلا يصح ، أن يكون النهاب إلى المدرسة مثلاً موضع اختيار أو تفاوض ، ولكن يمكن أن يكون لديه حرية الاختيار فيا يجب ان يتناول في وجبة الإفطار ، فعلى سبيل المثال نخيره : (( همل تحب أن تفطر بيضاً أو فولاً )) ، فإذا اختار أحدهما وأعدله بالفعمل شم غير رأيه فلا نعيره اهتهاماً (على أن يخبر بين شيئين أو ثلاثة فقط ، خاصة في السن الصغيرة حتى يتحير ).
- مساعدة الأبناء على طريقة التفكير السليم عن طريق إثارة أسئلة تعلمه بطريقة غير مباشرة ، فإذا سألك إبنك سؤالاً فيمكنك إجابته قائلاً : هذا سؤال جيد ، هيا بنا نجد له إجابة ، وتساعده كيف يبحث عن الإجابة ، وتساعده كيف يبحث عن الإجابة ، فلا تعطه السمكة، ولكن علمه كيف يصطاد ، ولا تتهرب من الإجابات بحجة أنه لمن يفهم ما تقول، فإذا كنت لا تعرف الإجابة عما يسأل ؛ فعليك بمصارحته دون خجل ، وتعده بالإجابة عندما تعرفها ،وتقي بهذا الوعد في أقرب وقت خجل ، وتعده بالإجابة عندما تعرفها ،وتقي بهذا الوعد في أقرب وقت

، أما إذا سألته أنت سؤالاً فأعطه فرصة كافية للإجابة، وحاول ألا تكون إجابة هذه الأسئلة بنعم أو لا.

 من العادات الطيبة أن ينشأ الطفل في أسرة مطلعة اعتادت على القبراءة في مجالات مختلفة ، و لكي تنمو هذه العادات بشكل طيب فيمكن :

 تدريب الطفل على القراءة قبل النوم ، وإذا كان دون سن القراءة فيقرأ له أبواه ، ويكون ذلك بالتناوب .

تدریبه علی اختیار الکتب.

تكوين مكتبة متنوعة.

تبادل الكتب مع الأصدقاء.

- الاشتراك في إحدى المكتبات.

مشاركة الأبناء في الأنشطة المختلفة مشل التلوين أو الرسم ، وتعليق إنتاج الأطفال في حجراتهم ،على ألا يقوم الوالدان أو أحدهما بهذه الأنشطة بالنيابة عنهم . 58

#### أبناؤنا والقراءة للتسلية والتثقيف:

إن معظم فتيات وشباب هذا الجيل في العالم العربي - كما لاحظت المؤلفة وكما أثبتت الدراسات - معرضون عن قراءة الكتب والمجلات بهدف التسلية والترفيه والتثقيف ، وذلك لأسباب عديدة ؟ ولعله من المفيد لتشجيع أبناءنا على العودة إلى تلك العادة الطيبة أن نشاهد معهم هذا العرض التسجيلي الذي تعده المؤلفة أحد أفضل مقاطع الفيديو المتاحة من خلال موقع يوتيوب ، وهو متاح على الرابط التالى :

http://www.youtube.com/watch?v=2bZKf-UCDOA

<sup>58</sup> عزة تهامي. ابني وأنا ـالقاهرة: نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٩ ، ص∧٥ـ

ولنساعدهم على القراءة حول المجبون من موضموعات وهوايمات بأن تكون هدايانا لهم ومكافآتنا لهم كتباً في موضوعات اهتهاماتهم .

أبناؤنا والأقلام الإباحية :

مع هذا التواصل وطيب العلاقة بيننا وبين أبناتنا ، ينبغي ألا نغفل عنهم رلا نتركهم بدون رقابة حتى لا تتسلل إليهم أقراص الفيديو الإباحية من خلال المدرسة أومن خلال أصحاب السوء؛ كما ينبغي الرقابة على المواقع التي يرثادونها عبر الإنترنت حتى لا يدفعهم الفضول إلى المواقع التي تحض على الرذيلة ، لأن الأمر ليس بهين، فهبو يبدأ بالفضول، ثم يتحول شيئاً فشيئاً إلى اعتياد ومن ثم إلى إدمان والعياذ بالله ؛" فقد أكدت الدراسات في الغرب إدمان المراهقين من الذكور لمشاهدة الأفلام الإباحية، أما الإناث فإن أعدادهم في تزايد ؛ إن الإباحية تدمر عقول المراهقين ، لأنها لا تعطيهم فقط صورة خاطئة عن الجنس الآخر، وإنها تولّد الاستياء عند المارسة الفعلية لعملية الجنس بعد الزواج ؛ فضلاً عن أن الإفراط في العادة السرية يسبب مشكلات صحية كثيرة، ومنها أنها تعزز الإصابة بسرطان المروستاتا ""

Huantin. How to Stop Watching Porn, available from: http://www.ehow.com/how\_4542171\_stop-watching-porn.html

#### خطر عظيم!!

إذا كان الخطر الأخلاقي والديني و الصحي واضحين ؛ فإن الخطر الكبير الذي قد يخفى علينا هو أن اعتياد المراهق مشاهدة هذه الإباحيات يتسبب في تدمير مستقبله ، بل ومستقبل أسرته بعد الزواج بالكامل الاللهامال

فالإدمان على مشاهدة الأفلام الإباحية -كيا تقول أخصائية طب العائلة د.دينا الرفاعي "- ظاهرة مرضية لم يُعترف بهما طبيماً إلا في العقدين الأخيرين، وهو نوع من الإدمان لا يقل في خطورته على الصحة النفسية، عن ضرر إدمان الهيروين أو الكوكايين والكراك، فالشخص يحس أنه في حاجمة ملحة إليها، ولا يرتاح ولا يطيب له بال إلا عند عارستها، ولقد أثبتت الدراسات الأمريكية الحديثة أن (٨٪) من الرجال، و(٣٪) من النساء في الولايات المتحدة الأمريكية يعانون من ذلك الإدمان، كيا أثبتت الدراسات أن الإدمان يكون عادة لذى الأشخاص الذين تعرضوا لحرمان عاطفي ولاسيها من الوالدين، أو تعرضوا لتجربة عارسة الفاحشة في مرحلة مبكرة من فترة الطفولة وأول فترة المراهقة.

وأضافت د.دينا الرفاعي: إن الإدمان على مشاهدة هذه الأفلام يعرض الشخص إلى ممارسات خاطئة ، مما يجعله أكثر تعرضاً للكثير من الأمراض كالسيلان، والهربيس، والإيدز، والزهري، وغيرها.

<sup>60</sup> خطر الأفلام الإباحية ، متاح في:

http://www.hams-a.com/vb/986-%D8%AE%D8%B7%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%81%D9%84%D8%A7%D9%85-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%A8%D8%A7%D8%AD%D9%8A%D8%A9 .html

ويؤكد أطباء الصحة النفسية أن الاعتياد على المشاهد الإباحية يـودي إلى حالة إدمان تفوق خطرها إدمان الكوكايين، مما يسبب اضطرابات نفسية وجسدية كبيرة، لذا لا تقتصر أضرارها على فترة ما قبل الزواج فقـط، بـل أن الرجل بعتاد عليها و تظل هذه المشاهد عالقة في ذهنه !!!

و من خلال أحد الدراسات الأمريكية لجامعة بنسلفانيا حمدر الطبيب النفسي جيفري ساتينوفر من أن المشاهد الإباحية وما يتبعها من آثار، تستحث الجسم لإفراز أشباه الأفيون الطبيعية، وبذلك يكون أثر مواقع الإنترنت التي تبث هذا المحتوى الإباحي أقوى من أثر مخدر الهيروين، مؤكداً أن هذه الأفلام تؤدي إلى اتباع بعض العادات الخاطئة لأن التعود على رؤية هذه المشاهد تؤثر سلبياً على العلاقة الحميمة بين الأزواج في المستقبل.

كما تزرع هذه الأفلام عدم الثقة بالنفس لكل من الطرفين ، لأن أبطال تلك الأفلام يتواجدون بشروط وقدرات وأشكال غير طبيعية ، ويخضعون لعمليات تجميل في مناطق مختلفة من الجسم ، فيشعر النزوج أو الزوجة بأنه ليس بهذا الكمال البدي فتهتز ثقته بنفسه .

كما أكدت دراسة بريطانية أن رؤية المواقع والأفلام الإباحية تنعكس سلباً على العلاقة الزوجية، وتودي إلى حدوث جرائم عنف واستخدام المحدرات، ليس ذلك فحسب بل أنها تؤدي إلى ارتفاع معدلات الوفيات عند الرجال في سن ٢٠ ـ ٤٠ عاما نظرا لإدمانهم زيارة تلك المواقع.

وتشير د. أماندا روبرتس، كبير محاضري الطب النفسي في جامعة لندن وعضو الكلية الملكية للأطباء النفسيين في بريطانيا إلى أن الاعتباد على مشاهدة الإباحية تسبب اضطرابات العلاقة الزوجية ، وذلك في دراسة لها أجرتها على

"العين تزني وزناها النّظر"

شريحة من الرجال من الفئة العمرية بين ١٨ ـ ٣٤ عاما، كما تشير النتائج الأولية لتلك الدراسة إلى أضرار ذلك سواء على صحة الرجل أو تعرض المرأة للعنف أو لشلل الحياة الزوجية.

إن وجود مثل هذه القنوات في المنزل يعرض الأطفال لأخطار جسيمة ، ويؤثر سلباً على أخلاقهم وفطرتهم السوية ، وخاصة أن الأطفال يميلون إلى تطبيق ما يرون يسرعة كبيرة.

و إذا كان هذا هو حال المجتمعات الغربية ؛ فإن مجتمعاتنا العربية المسلمة ولا شك تعاني من أثر انتشار وسائل الإعلام الحدامة عبر القنوات الفضائية والإنترنت ليس على المراهقين فقط ، بل وعلى الراشدين أيضاً مع أن ديننا الحنيف يحرم النظر إلى العورات ، والنظر إلى منا يُغضب الله ، فيا يحدث في هذه الأفلام ما هو إلا زنا في جهر أي أنه مجاهرة بالمعصية ، كما أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال:

رواه البخـــاري

ومسلم

كما حسم الشرع هذا الأمر بالتحريم حتى ولو كان بغرض التنشيط للموطء ، لأن الله سبحانه وتعالي حرم النظر إلى العورات وإلى النساء المتبرجات ، ومشاهدة هذه الأفلام الجنسية داخل في هذا الباب ، حيث أن الله عز وجل قد أمر بغض البصر قائلاً:

(قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لُهُمْ إِنَّ اللهِ خَيِرِ بِهَا يَصْنَعُونَ ﴿ وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ )

(النور: ٣٠، ٣٠). وأما حفظ الفرج فواجب بكل حال لا يباح إلا بحقـه فلــذلك أمــر يحفظه .

وقد أمر الله عز وجل بغض البصر وصيانة الفرج وقرن بينها في معرض الأمر ، وبدأ بالأمر بالغض لأنه رائد للقلب كما قيل :

ألم ترأن العين للقلب رائد \*\*\* فيا تألف العينان فالقلب آلِفٌ

ولأن غض البصر وسيلة إلى حفظ الفرج وصيانته ، وهـو البـاب الأكبر إلى القلب ، وأعمر طرق الحواس إليه وبحسب ذلك كثُـرَ الـسقوط من جهته ووجب التحذير منه .

وعن جرير (ﷺ) قال : سألت رسول الله صلى الله عليه وسملم عمن نظر الفجأة فقال : " أصرف بصرك " (رواه مسلم ).

يقول الله تعالى "قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحُفَّظُوا

فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللهَّ خَبِيرٌ بِهَا يَصْنَعُونَ ﴿ وَقُلُ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ... "

الآية [النور: ٣٠، ٣١].

وجدير بالذكر أن الحياة الزوجية لا تتأثر بالإباحية فقط بل أنها قد تتأثر بالأفلام العاطفية أيضاً ، وقد وضح ذلك جلياً من خلال المسلسل التركي "نور" ، لذا قدمت دراسة اسكتلندية أجريت بجامعة هورويت وات نمصيحة علمية لكل زوجين : لا تكثروا من مشاهدة الأفلام الرومانسية لأنها تضر العلاقات الزوجية ،مؤكدة أن كثرة مشاهدة الناس للأفلام الرومانسية قد تدفعهم إلى توقع المزيد من الإيجابيات غير الواقعية في علاقتهم الزوجية في الحياة """

نصائح للمراهقين تساعدهم على الإقلاع عن مشاهدة الأفلام الإباحية : فيها يلي بعض النصائح التي يمكن أن نوجهها للمراهق - بلطف ورحمة وتعاطف- لمساعدته على الإقلاع عن مشاهدة هذه الإباحيات :

الزم نفسك بالتوقف عن هذه الإباحيات ، خد القرار وانتضبط بجدية ،وضع أمامك هدف وهو التوقف فوراً عن هذه الأشياء ؛ مع ملاحظة أنك إن لم تكن جاداً في قرارك فلن تستطيع تحقيق هدفك بسهولة؛ هذه هي أول و أهم الخطوات .

٢- إحذف كل ما يوصلك للإباحيات وتخلص منها ، لا تدع نفسك لمن
 يبعدك عن تحقيق هدفك .

اقاسماء أبو شمال أول طريق الشنوذ والانهيار: الأفلام الإباحية متعة محرمة وحركات زائفة ، متاح في:

http://www.kenansonline.com/blog/80163/page/91

<sup>62</sup> فضول النطر ، متاح في:

http://www.islamweb.net/media/index.php?page=article&lang=A&id=10200 أصرار المراقع الإباهية على الصبحة الفريية، متاح في:

http://www.cyber-addiction.com/health\_problems.php

إذا كنت معتاداً لمشاهدة هذه الأشياء في وقتٍ ما مثل بعد العودة من المدرسة، أو بعد وجبة الغداء مثلاً في السرير من خلال الكمبيوتر المحمول، فغير عادات في هذه الأوقات.

ستعن بصديق ليرافقك في رحلة تحقيق هدفك ولنتعاونا معاعلى ترك هذه الأشياء، فأنت لست الوحيد الذي يريد الإقلاع عن هذه الأشياء.

٤- تشير الإحصائيات إلى أن أغلب من يشاهدون هذه الأشياء كانوا قبلها يعانون من الضجر والملل ، فلا تمترك نفسك فريسة للفراغ والملل، بل كن منتجا كشيء تهواه ، مارس شتى الأنشطة الاجتماعية والرياضية ، أخرج من دائرة الفراغ والملل.

٥ كافى، نفسك حين تمتنع عن مشاهدة هذه الأشياء بــشراء شيء جديــد
 تحبه مثل لعبة إلكترونية مفيدة.

٦- إستعن بالله ، وادعوه في صلاتك "٦٤ ، ٦٥ فإنه خير معين ، ولا تقلُ ل بنفسك إن الله خاضب مني لما أفعل، فهو كريم و حنّان و رحيم ، و التائب حبيب الرحمن ، فاهرع إليه وألتي همومك بين يديه و أسأله أن يعوضك خيراً ، و يا حبدًا الالتنزام بأذكار البصباح والمساء فإنها تعينك وتحفظك من كل الشرور بإذن الله.

وتذكر قول القائل: مَن كان الله معه ، فمَن عليه ومن كان الله عليه ، فمن معه؟!!

<sup>64</sup> Huantin.How to Stop Watching Porn, available from: http://www.ehow.com/how\_4542171\_stop-watching-porn.html, 65 http://www.wikihow.com/Stop-Watching-Porn-on-Your-Computer

الإنترنت

أما الإنترنت ، وما أدراكم أيها الآباء ما الإنترنت وما تفعله بالنشء؛ فعلى الرغم من فوائدها الرائعة للعلم والعلماء والبحث العلمي والتواصل عبر العالم ... إلا أن أخطارها على النشء أكبر بكثير .... عما يحتم الانتباه جيدا لاستخدام الأبناء لهذه الشبكة ائتي أصبحت متاحة لهم من خلال التليفونات المحمولة ؛ مما جعل الرقابة عمل استخدامها معدومة تقريبا ، لذلك ينبغي أن نشجع الأبناء على التتقية والاستبعاد والاستغناء عما يجلب لهم الضرر ؛ بل وابتكار ما يناسبهم لعلهم يكونوا قدوة أو مبادرين إلى إيجاد حلول لمشكلاتهم ومشكلات أقرانهم ممن يبحثون عن الخير والصلاح لبس حلول لمشكلاتهم ومشكلات أقرانهم ممن يبحثون عن الخير والصلاح لبس فقط وإنها لأوطانهم ، وبل و لخدمة الإنسانية جعاء .

فألحكمة ضالة المؤمن، فأينها وجدها فهو أحق بهما ،ولكن دون أن يناله ضرر بسببها ، لأن هناك قاعدة فقهية تقول: " درء المفسدة ، مُقدَّم على جلب المنفعة " فإن لم توجد المنفعة إلا في مكان فاسد ، فليستغنى عن همذه الفائدة !!!

وليتذكر أن "من ترك شيئاً لله ، عوضه الله خيراً منه " إسناده صحيح ومن الحكمة أن نناقش معهم أضرار قضاء السماعات الطوال عبر مواقع هذه الشبكة؛ باعتبارهم شباب ناضج وليس كأطفال .

فالإنترنت شبكة مترامية الأطراف يدخل إليها وينضيف إليها كل من هب ودب من جميع أنحاء العالم، لذا ينبغني أن نعلمهم أن الداخل إليها-وإن كان بالغاك يكون تماما كالطفل الذي تركناه في ميدان عام بمفرده !!

فالأبناء حينها يتصلون عبر الإنترنت يتجولون وسط عالم يتكون من ٧٢٩ مليون من الأشخاص الغرباء ،فكما أتاحت الإنترنت لأبنائك

الاتصال بالعالم كذلك أعطت الفرصة لتلك الملايين للاتصال بإبنك، وإذا كنت تثق مائة بالمائة في أخلاق ابنك فإن نسبة كبيرة من هؤلاء الناس المتصلون عبر الإنترنت لا تستطيع أن تثق في أخلاقهم أو نواياهم أو عاداتهم أو معتقداتهم اللا

ومن ثم فإنه من المهم أن تلاحظ أن الوصول إلى مواقع غير لاثقة سهل للغاية ، بل إن هـذه المواقع تطارد المتصلين بالإنترنت إن لم نتخذ احتياطات الحاية الكافية."

ومن ثم فعلينا أن نحرص على مراجعة و تنقية ما يـراه ويـسمعه ويقرؤه ويفعله أبناؤنا من خلال هذه الشبكة .

وقد اختار الاتحاد الدولي للاتصالات العام الماضي موضوع "حماية الأطفال في الفضاء السيبراني" ليكون عنواناً لليوم العالمي للاتحالات ومجتمع المعلومات، وليدكرنا بأن التغييرات التي طرأت على مجال الاتصالات لم تقف على توفير المنافع فقط، بل تتطلب منا أيضا اليقظة والحيطة لضمان استخدام وسائل التقنية الحديثة في الجوانب المفيدة فقط.

وقد شرعت كثير من دول العالم المتقدم من الأنظمة والقوانين ما يكفل هماية المجتمع من ثورة المعلومات والاتبصالات من خلال قوانين خاصة بمكافحة الجريمة الإلكترونية، بل زادت في أخذ الحيطة من خلال قوانين خاصة بحماية الأطفال على شبكة الإنترنت، وهذا نابع من الاهتام الخاص بهم، وحفظاً لهم من عبث العابثين، وتجاوز المخرضين، واستهتار

<sup>66</sup> Click, Click, Who's There: a family -based non technical approach to help parents protect their children online /by By Koh ,Charlotte,LHKPublishing,2004,
وهو مناح أيضاً من خلال الرابط التالي:

http://books.google.com.eg/books?id=tkFVxXRCkq0C&printsec=frontcover&hl=en&source=gbs\_navlinks\_s#v=onepage&q&f=false

الشباب والمراهقين، ودفعاً لشرور المجرمين، خصوصاً إذا علمنا أن الطفل في غمرة تنقله بين المواقع، واندماجه في عالم الألعاب الإلكترونية بمكر أن يفصح عن هويته وشخصيته الحقيقية، أو عن أي بيانات بمكن أن تسهل الوصول إليه، دود أن يسترعب العواقب المترتبة علي ذلك، مما يوقعه في كثير من الأخطار، ويعرضه للعديد من الانتهاكات.

من هذه الأنظمة القانون الأمريكي الخاص بحماية خصوصية الأطفال على الإنترنت (COPPA) ، والذي يعتبر أول قانون إتحادي في الولايات المتحدة الأمريكية يهتم بحماية خصوصية الأطفال دون الثالثة عشر عاماً على الإنترنت ، ويركز على قضايا جمع المعلومات الشخصية من الأطفال، والتي يمكن أن تسمح للطرف المقابل على شبكة الإنترنت بالتعرف أو التحقق أو الاتصال بالطفل، والتي تؤكد على ضرورة أن يكون لولي أمر الطفل معرفة كاملة بها يتم جمعه من معلومات عن طفله، وأخذ موافقة صريحة قابلة للتحقق من ولي الأمر، وذلك لضيان عدم الوقوع في ما من شأنه انتهاك أمن الأطفال وخصوصيتهم، كما أن هناك قانون أخر يهدف من شأنه انتهاك أمن الأطفال وخصوصيتهم، كما أن هناك قانون أخر يهدف عليه (COPA)، ويعمل على حماية الأطفال من حدن استخدام برجيات عليه (COPA)، ويعمل على حماية الأطفال من حدن استخدام برجيات يطلق عليها اسم الشاشات العازلة، والذي ألزمت الحكومة الأمريكية كافة المكتبات المدرسية والعامة باستخدامه على الأجهزة المخصصصة للأطفال، بل وهددت الجهات التي ترفض استخدامه بقطع الإعانات المالية و الميزائية بل وهددت الجهات التي ترفض استخدامه بقطع الإعانات المالية و الميزائية التي تحصص لها من قبل الحكومة.

ولكن السؤال الذي يطرح نفسه، هل استطاعت هذه القوانين حمايـة الأطفال؟ في واقع الأمر لقد حدَّت هذه القوانين والأنظمة من تعرض كشير من الأطفال للأذى، إلا أنها لم تستطع ضهان حماية الأطفال. " بالمشكل الكامل والنهائي، قالرقابة الذاتية، ورعاية الأهل عاملان أساسيان لهذه الحماية."

أ- مخاطر إستخدام شبكة الإناتانت

يقول Louis J. Freeh التحقيقات بوزارة الدفاع الأمريكية " : "إن أطفالنا هم أثمن ممتلكاتنا، إنهم التحقيقات بوزارة الدفاع الأمريكية " : "إن أطفالنا هم أثمن ممتلكاتنا، إنهم يمثلون المستقبل المشرق لبلادنا ، وعليهم تنعقد آمالنا وأحلامنا لغد مشرق التعرض البخرائم، أو التورط فيها لابد أن يكون من الأولويات القومية لبلادنا ، ومع الأسف فإن التقام في مجال الكمبيوتر والاتصالات الذي سمح لأطفالنا بالوصول إلى مصادر جديدة للمعرفة ، قد جعلهم عُرضة للاستغلال والأذى والاعتداء ---، وتحسبا للمنده الأخطار ينصح بالانتباه إلى علامات الخطر التالية التي ينبغي للآباء والمربين أن ينتبهوا إليها.

و جدير بالذكر أن الكاتبة ترددت في نقل التفاصيل التالية ولكنها وجدت أنها مضطرة أن تضع الحقيقة مكسوفة للآباء و الأمهات لعلها تكون أجراس خطر ليفيقوا من غفلتهم كها أفاق الغرب الذي صدر إلينا هذه التكنولوجيا.

<sup>67</sup>http.//en.wikipedia.org/wiki/Children's\_Online\_Privacy\_Protection\_Act

Internet safety, available from: http://kidshealth.org/parent/positive/family/net\_safety.html

a parents guide to internet safety, available from http://www.fbi.gov/publications/pguide/pguidee.htm

علامات الخطر:

مخاطرها	الملامة	ميلسل
قد يكون الطفل يبحث عن معارف، أو عن معلومات ولكن قضاؤه وقتاً طويلاً في المساء ينذر يتعرضه للوقوع كضحية لمروِّجي الإباحية عبر الإنترنت	الطفل يقضي ساعات طويلة أمام الكمبوتر . خاصة في المساء	•
عزرا نظرا لقبح المكتوب في هذه الخانة عن كيفية استدراج الأطفال لن تنقله الكاتبة	وجود صور أو مواقع إباسية على جهاز الكمبيوتر	۲.
قد يسعى مروّجو الإباحية إلى ممارسة ال عبر التليفون، وحين يتردد الطفل في إعطاء رقمه له ، يقوم هو بإعطائه رقمه الخاص، وحينه يتصل به الطفل يعثر ذلك المعتدي على رقم الطفل من شاشة إظهار الرقم على التليفون .	يقوم الأطفال بالاتصال بغرباء أو استقبال مكالمات منهم وخاصة المكالمات الدولية أو من خارج المحافظة	**
يسعى المعتدون على الأطفال في الغالب إلى بث الشحناء والشقاق بين الطفل وأسرته، كها يقومون بنهويل ما يحدث من مشكلات بين الطفل وعائلته حتى يتمكنوا من احتوائه والانفراد به .	يقوم الطفل بسرعة بإطفاء الجهاز أو تغيير الشاشة حين يدخل عليه الوالدان أو أحدهما	•

إذا لم يكن لديك خط اتصال بالمنزل فقد يستطيع الطفل الاتصال من عند صديق أو جار أو من خلال المكتبة ، كما أن المعتدين من خلال المكتبة ، كما أن المعتدين من خلال الإنترنت يلجئون إلى تزويد الأطفال بخطوط إنترنت للاتصال بهم ، ومن ثم الإيقاع بهم .

يستخدم الطفل خط غريب (غير خط المنزل) للاتصال بالإنترنت

وينبغي للآباء أن يتنبهوا إلى ان هولاء المحتالين يطلبون من الأطفال الاتصال بهم ، دون أن يتكلفوا شيئاً ، بل يقوم هؤلاء المحتالون بدفع تكاليف المكالمات ( بنظام المكالمات المدفوعة الأجر collect calls) حتى لا يكتشف الآباء أمر أطفالهم .

ولقد عبر بيتر شتاينر عن خطورة محادثة الغرباء عبر الإنترنت برسم كاريكاتيري ساخر نشره في جريدة نيويوركر The New Yorker في يوليو عام ١٩٩٣، وبه كلبان، الأول يجلس على الأرض، والآخر على كرسي يكتب على لوحة مفاتيح الكمبيوتر، ويقول لصاحبه: "عسبر الإنترت لا أحد يعرف أنك كلب"!!!!

"ON THE INTERNET NOBODY KNOWS
"YOU'RE A DOG"!!!

<sup>&</sup>lt;sup>20</sup>http://en.wikipedia.org/wiki/On\_the\_Internet,\_nobody\_knows\_you%27re\_a\_do

# ب- نصائح مهمة من أجل الاستخدام الآمن للإنترنت

. ينصبح Louis J. Freeh الريس فريح الرئيس السابق الكتب التحقيقات بوزارة الدفاع الأمريكية"

الآبا والأمهات والخبراء بها يلي من أجل تحقيق الاستخدام الآمن لشبكة الإنترنت:

# ١ - تأكد من أنك على وعي بها يحدث على الإنترنت

لست مضطراً لأن تكون على علم أولاً بأول بكل ما يحدث في عالم التكنولوجيا الحديثة ، ولكن إن أردت أن تتحكم في استخدام طفلك لشبكة الإنترنت، فإن ذلك سيساعدك على أن تكون على دراية بها يحدث. فمن الضروري أن يكون لديك ولو فكرة عن التكنولوجيا وعها يمكن أن تفعل . ومن المكن أن يكون الإنترنت بالفعل مألوفاً بالنسبة لك.

لذلك، هناك نقطة بداية جيدة وهي أن تجلس مع طفلك وتطلب منه أن يوضح لك في أي شيء يستخدم الإنترنت. ربها تريد أن تسأل أبضاً عها يفضل فعله على شبكة الإنترنت وعن مواقعه المفضلة وعن الأشياء التي لا يحبها فيها وإن كان قد مر بتجارب غير محببة ٣٠ وهنا ينبغي أن تتعامل مع الموقف بهدوء ودون إبداء الجزع أو الذعر، وبدون أن تُلقي اللوم عليه، بل تعاطف معه.

from. available parents guide safety. internet to http://www.fbi.gov/publications/pguide/pguidee.htm guide available to from parents internet safety. http://www.fbi.gov/publications/pguide/pguidee.htm

### ٢- تحدث مع طفلك عها يحدث عبر شبكة الإنترنت:

عزيزي المُربِّي: كما تحرص على تعليم أبناءك تعليمات الأمان عند عبر الطريق أو كيفية التعامل مع الغرباء في الشارع، كـذلك ينبغي أن تجعلهم على وعي بالمخاطر التي يمكن أن تسببها لهم شبكة الإنترنت، وأن تطلعهم على المواقع التي توضح مخاطر الإنترنت، ومنها على سبيل المثال لا الحصر: هلى المواقع التي توضح مخاطر الإنترنت، ومنها على سبيل المثال لا الحصر: www.chatdanger.com

### ٣- لا تتوقف عن المراقبة والتوجيه

ينبغي أن تضع شاشة الإنترنت في المنزل في مكان يمكنك أن تراه بسهولة ، كحجرة المعيشة أو المطبخ، على سبيل المثال. ولو أردت أن تقوم بابعاد أطفالك عن محتوى ما ترى فيه ضرراً عليهم، حاول أن توجههم إلى أي محتوى تعليمي أو ترفيهي ؛ ويمكن البحث عنها من خلال محركات البحث المخصصة للأطفال مثل:

www.yahooligans.com , www.askjeevesforkids.com } - شبِّع طفلك على تحمُّل المسئولية

مها فعلت، قإن استخدام طفلك للإنترنت دائماً ما سيكون صعب التحكم فيه بشكل كامل. حتى لو أمكنك التحكم في استخدامه للإنترنت داخر المنزل، ليس بالضرورة أن تكون قادراً على التحكم في استخدامه في أي مكان آخر. إذن فطفلك بحاجة إلى أن يشاركك المسئولية، هناك طريقة جيدة لفعل ذلك وهي أن تجلس وتتفق معه على أنك ستقوم بوضع بعض القواعد لاستخدام الأسرة لشبكة الإنترنت، فينبغي أن تفعل ذلك قبل أن تسمح لطفلك بالبدء في استخدام الإنترنت؛ ومفتاح نجاح هذه الطريقة هو شرح الأسباب وراء القواعد المختلفة التي قمت بوضعها.

- والمراهقين بإحاطة أولياء أمورهم على بأي محاول للتهديد أو الإزعاج يتعرضون لها على شبكة الإنترنت، سواء في غرف الدردشة أو عبر البريد الالكترون.
  - ٦- راقب تصرفات الأطفال والمراهقين عند استخدام الإنترنت.
- ٧- لا تشتري أجهزة حاسب تحتوي هلى كاميرات، ومنع الأطفال والمراهقين من شراء كاميرات منفصلة، أو من استخدامها في حال كانت متوفرة بالمنزل، فهناك طرق كثيرة يمكن أن يستخدمها المجرمون لتشغيل هذه الكاميرات دون علم الطفل أو المراهق، والتي يمكن أن تكشف صورهم أو صور بعض أفراد عائلتهم.
- ٨- قم بمسح أي صور شخصية خاصة من أجهزة الحاسب، وخصوصاً
   صور الفتيات وأفراد الأسرة، وحفظها في وسائط تخزين خارجية.
- ٩- وضح للطفل خطورة مقابلة أي شخص تم التعرف عليه من خلال شبكة الإنترنت، والذي يمكن أن يغري المراهق ببيع بعض الألعاب الإلكترونية، أو تبادل أشرطتها، أو الأفلام.
- ١٠ تابع ما يصل للطفل من رسائل على البريد الإلكتروني بشكل مستمر، وعدم ترك الحرية للطفل بالإطلاع على بريده لوحده، ومنعه من الاشتراك في المجموعات البريدية.

### ١١- استمر في الحديث مع أطفالك:

من المهم أن تبستمر في الحمديث معهم حتى تجعلهم يبشعرون بالاطمئنان حينها تواجههم ممشكلة ، فبلا يبترددون في عرضها عليك ، اجعل سؤالك لهم عما قاموا يقعله على شبكة الإنترنت جزءاً من روتينك اليومي، و افعل ذلك بطريقة لا تُظهرك متطفلاً، بل مهتماً بما يفعلوه. ولا تنفعل من أخطاءهم، فهم لا يزالون صغاراً ، يل سامحهم وتفهم موقفهم، واستمر في الحوار معهم وعلى العمل معاً على حل أيه مشكلة.

١٢ - أطلب من شركة الاتصالات الخاصة بتليفونات أبناءك المحمولة أن تلغى خدمة الإنترنت .

١٣ أطلب قسم المبيعات بالشركة التي توصلك بالإنترنست ، واطلب
منهم حجب المواقع الإباحية (أي عمل فلتر على تلك المواقع)،
وهي خدمة مجانية تسمى (خدمة فاميلي)

فقط تأكد من أن الشركة التابع لها تقدم هذة الحدمة.

١٤ - استعن ببرامج الحماية:

اذا كانت الشركة التي تتعامل معها لا توفّر خدمة حجب المواقع الضارة ، فإن الأستاذ حمدي كمال المسيري -أخصائي صيانة الحاسب الآلي٧٣ - ينصح باستخدام برامج الحماية التي يتم تنزيلها من الإنترنت وهي متعددة ؛ منها ما هو مجاني ، مثل:

## أ- بنامج ProFilter Golden

وهـو متـاح مـن خـلال كثـير مـن المواقـع والمتديات العربيـة والإسلامية وهو سهل التنزيل و الاستخدام ويمكن البحث عنه من خلال أدوات البحث المشهيرة مثـل Google، Yahoo ومن مميـزات هـذا البرنامج ما يلي:

١- منع تشغيل واستعراض المواقع الإباحية

<sup>73</sup> اتصال شخصی معهر

 ٢- السيطره على أجهزة الكمبيوتر والإنترنت لوقاية الشباب من مشاهدة المنوع.

٣- إمكانية أن يتحكم المستخدم في التصفح خلال الشبكة بصورة تجعله
 مطمئناً على سلوك أبنائه ومتابعة نشاطاتهم في استخدام الكمبيوتر

٤- يقوم البرنامج بالتأكيد من مضمون الصفحات التي يتصفحها الأبناء

٥- يسجل ماذا يفعل الآخرون في جهازك والمواقع التي تم زيارتها

٦- حظر مواقع الفيروسات والإعلانات المزعجة وأيضاً حظر استخدام
 الكمبيوتر في أوقات محددة حسب ما يرى الآباء ، وأشياء اخرى

٨- يقوم البرنامج بإخفاء نفسه تلقائياً عن المستخدمين حيث لا يستطير أي مستخدم أن يشعر به .

٩- صغر حجم البرنامج حيث أنه لا يتجاوز ٣ ميجا ولا يحتاج إلي كراك او باتش او سيريال.

## ب- برنامج K9 Web Protection

هذا البرنامج من البراح المجانية ولكن يجب تنزيله من موقع الشركة الخاصة به وهي شركة Blue Coat و تعتبر هذه الشركة من الشركات الرائدة في حماية الشيكات ودعم أمن المحتوي وهي تقدم لنا هذا الفلتر المجاني للاستخدام المنزلي ويتميز هذا البرنامج بدقة عالية في تصنيف محتويات الويب فتوجد في قاعدة البيانات الحاصة بالبرنامج أكشر سن ١٥ مليون موقع الكتروني كها أن البرنامج يحتوي على تقنية جديدة تعرف باسم مليون موقع الكتروني كها أن البرنامج يحتوي على تقنية جديدة تعرف باسم DRTR او التقييم الديناميكي في الزمن الحقيقي حيث ان المواقع تظهر بشكل مستمر ولا تستطيع الشركة متابعة كل هذه المواقع فيقوم البرنامج بالاعتماد على برنامج ذكاء اصطناعي بتصنيف هذه المواقع كها ان البرنامج بالاعتماد على برنامج ذكاء اصطناعي بتصنيف هذه المواقع كها ان البرنامج

يقوم بتحديث نفسه آلياً ولا يقوم بإبطاء سرعــة خــط الانترنــت أو سرعــة الجهاز .

## ولتشغيل البرنامج اتبع الخطوات التالية:

١- تحميل البرنامج وتستطيع تحميل النسخة المتوافقة مع الإكس بي او ٢٠٠٠ او تحميل النسخة المتوافقة من الويندوز فيستا ولا يتجاوز حجم البرنامج ٢٥٠٤/ ب

٧- بعد تخميل البرنامج يحتاج المستخدم إلى الحصول على ترخيص مجاني الاستخدام البرنامج ذلك من خلال موقع الشركة حيث يقوم المستخدم بملىء 'لبيانات المطلوبة ثم يضغط على على على المتحدم بملىء 'لبيانات المطلوبة ثم يضغط على على المتحدة المحمول على أكثر من ترخيص بمعني انه إذا قيام المستخدم مسبقا بالحصول على ترخيص فستظهر أمامه شاشة أخرى بعد الضغط على Request License ، وبالنضغط فيها على بعد الضغط على المتحدة المتحدة المستخدم بتسجيله في المصفحة السابقة رسالة للإيميل الذي قيام المستخدم بتسجيله في المصفحة السابقة وموجود فيه رقم الترخيص.

٣- من أجل تثبيت ألبرنامج سيبطلب البرنامج السرقم الذي أرسله المستخدم على الإيميل، وينسخه ينسخه من الإيميل ووضعه في المربع الخاص به يتم الضغط على Next، وسيطلب أيضاً رقم سري خاص بالمدير، وبعد وضع نفس السرقم في المربع الآخر وبعد انتهاء التثبيت سيطلب البرنامج إعادة التشغيل، وبعد أن يقوم المستخدم بإعادة التشغيل يقوم البرنامج بتشغيل نفسه تلقائياً عند الدخول على الانترنث.

ج- برامج من صنع شركات أجنبية عالمية وهي ليست مجانبة فيجب شرائها حتى تعمل بشكل صحيح و لفترة طويلة ومنها على سبيل المثال وليس الحصر.

Child Parental Control
Anti porn
Net Nanny Anti Porn
Web blocker

وهناك الكثير من البرامج التي تؤدي نفس الغرض ويجب التنويه إلى انه ليس هناك برنامج يحمي مائة بالمائة إنها الشخص هو الرقيب على نفسه، لذا ينبغي تربية الأبناء منذ الصغر على يقظة الضمير.

 ١٥ - استفد من المواقع التي تعالج الموضوعات الخاصة بالأمان على شبكة الإنترنت ومنها ما يلي :

- www.get net wise.org
  - www.isafe.org •
- "www.ciber angels.org •

ج- أمثلة للقواعد المفروضة عند استخدام الإنترنت والتي ينبغي إليك بعض القواعد المفيدة عند استخدامك للإنترنت والتي ينبغي أن تقوم بدورك بتعليمها الأطفالك:

<sup>74</sup> Click, Click, Who's There,op.cit.



لا تسمح بإعطاء أية معلومات شخصية، كالإسم أو عنوا، البريد الإلكتروني أو رقم التليفون أو صورة أو عنوان المدرسة أو حتى هواياته أي أي أشياء تتعلق بطفلك بدون إذن منك.

لأنك لا تعلم إلى أين ستنتهي بك هـذه المعلومـات أو كيـف سـيتم استخدامها.

عدمه أن يكون حريصاً مع أي أشخاص يتقابل معهم على شبكة الإنترنت.

من المكن ألا تكون نواياهم حسنة.

علَّمه ألا يبصدق كبل منا يقبرؤه عبلي شبكة الإنترنت ( إلا بعبد مراجعتك ما قرأ) المراجعة

هناك الكثير من المعلومات على شبكة الإنترنت لا يمكن الاعتها عليها فالأطفال يثقون بكل ما هو مطبوع، لـذلك فأنت بحاحة إلى أن تشرح لأطفالك أن هناك الكثير من المخادعين وممن يقومون بنشر المعلومات عن أنفسهم بغرض التفاخر ولفت أنظار الآخرين. فالكثير مس المعلومات التي تسرعلى شبكة الإنترنت ما هي إلا دعاية رخيصة، بينها يمكن أن يتعمد بعضها خداع القارئ. لذلك يحتاج الأطفال إلى تعلم كيفية فحص المصادر. علمهم كيف يمكنهم القيام بالقليل من البحت قبل أن

يصدقوا أي شيء.

ينبغي أن ترد على رسائل البريد الإلكتروني والرسائل الفورية الشي تأتيك من الأشخاص أو العناوين التي تعرفها فقط.

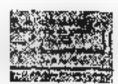
ربها تحتوى على فيروسات أو رسائل ذات محتوى مخيف أو غير لائق.

إجعل والدتك ووالدك على علم عندما تكون مهتماً بشئ أو شخص ما على الإنترنت.

من الأفضل أن تشركهم في حل أيه مشكلات تقابلها، فبإمكانهم مساعدتك.



لا تعد ترتيبات لمقابلة شخصٍ ما عرفته عن طريسق الإنترنست دون اللجرء إلى والدتك أو والدك أو لاً.



ربها تظن أنك تعرفه، ولكنه في الحقيقة شخص عربب عبك سالرة وقد يكون شخصاً غير حسن النوايا.

لا تخطو إلى منطقة تشعر أنها ليست صحيحة. فلو استلمت رسالة ذات محتوى بذئ ، على سبيل المثال، لا يغريك ذلك لأن ترغب في اكتشاف المزيد. أو لو جدت نفسك بالمصادفة على أحد المواقع المخادعة عسى شبكة الإنترنت، أخرج منه بدلاً من أن تقرأه.

إن استخدام الإنترنت يقوم على الثقة, فلو شعر كل من الأم والأب بعدم الأمان تجاه ما تفعله على شبكة الإنترنت سيمنعونك من استخدامه وبفضل الذاكرة التي تقوم بحفظ المواقع على جهاز الكمبيوتر، يمكسهم معرفة المواقع التي تذهب إليها.

لكن الأهم من ذلك، أن تساعد طفلك على فهدم أسباب تمسكك بفكرة عدم التعرض إلى المواقع غير اللائقة ،وأخبره ان السبب هو انك تحبه وتهتم بمصدحته ،وأن هناك الكثير من الأشياء المقززة على شبكة الإنترنت و التي قام بوضعها من يريدون أن يتسببوا في صدمة للبالغين والأطفال على حد سواء فأنت تمكنهم من الانتسصار عليك عندما تسمح لطفلك بالانغماس في عالمهم والوقوع في مصائدهم .

وخلاصة القول: فإنك حين تحمي أبناءك من هذه الأخطار فأنت أيضاً تحمي المجتمع ككل، وإن مجرد نقرة بالفأرة قد تتسبب في أن يكون ابنك ضحية، أو أن يتورط في جريمة ما "!!!!

مواقع آمنة للفتيات والشباب والآباء:

من المفيد أيضاً توجيههم إلى ارتباد المواقع الآمنة التي تفييدهم وتنمي معارفهم ،وقدرتهم على الإبداع في شتى المجالات،ومن شم تنمي ثقتهم بأنفسهم ؛ من خلال الاطلاع على المتاح بها والمشاركة في منتدياتها المتنوعة والمشيقة في نفس الوقت ...ومن هذه المواقع عمل سبيل المثال ما يلى :

للقتيات:

www.lakii.com

http://www.hawaaworld.com

http://web.wahati.com

http://www.lahaonline.com

<sup>&</sup>lt;sup>75</sup> Click, Click, Who's There: a family -based non technical approach to help parents protect their children online /by By Koh ,Charlotte,LHKPublishing,2004,
و هو متاح أيضنا من خلال الرابط التالئ:

http://books.googie.com.eg/books?id=tkFVxXRCkq0C&printsec=frontcover&hl=en&source=gbs\_navlinks\_s#v=onepage&q&f=false

## للشباب والفتيات معاً:

http://bafree.net
http://www.creativityforlife.com/
http://www.creativitypool com
http://web.mit.edu/invent
www.amrkhaled.net
www.suwaidan.com
www.alresalah.net

أما الآباء والأمهات والمربين ، فهناك مواقع تفيدهم ، منها: www.e-happyfamily.com/ http://osrti.com

د- نصائح بشأن البرامج التي تمنع عرض المحتويات غير اللائقة

إذا كنت تبحث عن حل بسيط لمنع عرض المحتوى غير اللائق سأي موقع على شبكة الإنترنت، فلتضع في اعتبارك أن البرامج المتخصصة في ذلك لن تساعدك. على الرغم من أن بعض البرامج يمكن أن تكول جيدة، فإنه لا يمكنك الاعماد عليها وحدها، كما لا يمكن أن متبرها بديلاً لتواجد الآباء و الأمهات في حياة أبتائهم.

فكر بعناية بمشأن ما تريد أن يفعله البرنامج الذي يمنع عرص
المحتويات غير اللائقة. فهناك الكثير من مستويات الأمان المختلفة
والتي تشمل التحكم في المحتوى المعروض والاتصال والتسوق، وتمتد

إلى ضيان الخضوصية أو تحسين تأمين الكمبيوتر أو المراقبة والتسجيل وإيقاف النشاط المتعلق بالإنترنت.

• إذا كنت تريد نصائح مفصلة عن نوع البرنامج الخاص بالحماية، قم بزيارة موقع www.getnetwise.org ،حيث يعرض هذا الموقع قائم بالبرامج المتاحة ويسمح لك بالبحث عن مستويات الأمان التي تناسبك، وربها تريد أيضاً أن تتصفح الموقع الدولي لإنترنت الطفل عبى العنوان التالي: www.childnet-int.org ، وهو موقع تابع لمنظمة لا تهدف للربح تعمل على توفير الأمان عند استخدام الأطفال للإنترنت.

هـ- مواقع وخدمات التعارف على شبكة الإنترنت والأخطار التي تماتي منها

لقد أتاحت شبكة مايكرو سوفت MSN (أو Microsoft من سن Network فيها فوق. فهو يسمح لهم بإرسال الرسائل اللحظية و التي تعتبر العاشرة فيها فوق. فهو يسمح لهم بإرسال الرسائل اللحظية و التي تعتبر أكثر سرعة من البريد الإلكتروني، حيث يحدد الأطفال أسهاء الذين يتحدثون إليهم عن طريق دفتر عناوين البريد الإلكتروني. فهاك قبوائم الأشخاص التي يمكن للفرد إنشائها على أساس نظام طلب متبادل، وقيد أفادت إحدى الدراسات أن هناك الكثير من الأطفال الذين تنضم قوائم المعارف لديهم أكثر من ٥٠ شخصاً. و أحياناً يسعد الأطفال بمنع أحد أصحاب هذه العناوين من التحدث إليهم كصديق قد أصبح مصدراً للألم أو صديق لا يمكن الثقة به.

تعد شبكة الـ MŞN وسيلة رائعة لتكوين صداقات والبقاء على اتصال بالأصدقاء القدامي. فهمي وسيلة جيدة تحديداً للاطفال الذين

يعيشون بعيداً عن المدرسة. والأكثر من ذلك تهيئ MSN الأطفال لعالم الكبار الذي أصبحت تسيطر عليه أنظمة إرسال الرسائل اللحظية.

ولكن احذر، فمن الممكن أن يتحول استخدامها إلى نوع من الهوس. نحن نعتقد أن MSN وسيلة اتصال رائعة بالنسبة للأطفال، ولكن يجب مراقبتها بعناية. في بعض البيوت، أصبح الجلوس أمامها يلتهم الكثير من الوقت، وأصبح يمثل شكلاً من أشكال الإدمان عند الأطفال. فهم يقضون وقتاً طويلاً على شبكة الإنترنت بدلاً من تكوين علاقات اجتماعية مع أصدقائهم على الطبيعة.

ينطبق ما سبق أيضاً على مواقع أخرى كــ Bebo و Friendster و My Year Book و Friendster و My Year Book و Friendster و Kange و Kange و Facebook و Kange و المناع الموسيقى والفيديو إليها ، فضلاً عن عمل صفحة خاصة الصور ومقاطع الموسيقى والفيديو إليها ، فضلاً عن عمل صفحة خاصة بهم تعكس شخصيتهم، كما تسمح لهم بالتعليق على صفحات أصدقائهم بينها تعتبر هذه المواقع وسيلة جيدة للتعبير عن الذات. ولكن هناك خطراً كبيراً أن يصبحوا فريسة سهلة للبالغين النذين يهدفون إلى التلاعب بالأطفال."

 و- هاية الأبناء من الوقوع كفريسة للتلاعب والخداع عنى شبكة الإنترنت

ينبغي أن يتدرب الأبناء على تقييم المواقع التي يزورونها، فالتحكم في الدخول إلى عالم الإنترنت شيء مستحيل ؛ لذا فمن الضروري المهم أن يكون الآبماء والأمهات على دراية بالمواقع التي يستخدمها أطفالهم،

<sup>76</sup> تيريسا أورنج ، ولويز أوفلين، مصدر سابق.

ويكونوا حريصين على معرفة أية عقبات تقابل أطف الهم. لـذلك ينبغي أن نشجع الأطفال على البحث عن علامات الخداع بالمواقع التي يدخلونها، وعلى إبلاغ خدمات مراقبة الشبكات عن أي شئ يدعو للشك؛ فعلى سبيل المثال، يمكنك أن تجد بها أيقونة " الإبلاغ عن محتوى سيئ " والتي ينبغي أن نشجع الأبناء على استخدامها إذا لزم الأمر.

من المهم أيضاً أن يفهم الأطفال أن هناك أشخاصاً غير مرغوب بهم يقومون باستجدام المعلومات المتاحة على مواقعهم، وينبغي أيضاً أن يعلموا أن هناك من يمكنهم أن يستخدموا المعلومات الخاصة بهم لمصادقتهم و الاتصال بهم، نتيجة لذلك، لا ينبغي أن يذكر الأطفال أية معلومات أو صور تبين هويتهم على مواقعهم، ويسنفس الطريقة، ينبغي أن يعلموا أن المخادعين يمكن أن يستخدموا إمكانية النسخ واللصق والتلاعب بالصور، فهناك، على سبيل المثال، أحد البرامج التي تجعل صاحب المصورة يظهر بدون أية ملابس !!!

ز- حماية الأبناء من محاولات الاعتداء عليهم على مواقع وخدمات التعارف على شبكة إلإنترنت

من المعروف أن المتنمرين يقومون بتنظيم جماعات تضم الأطفال المنبوذين في المدرسة بهدف التحقير من شأنهم أو عصل استطلاعات رأى هدفها الإهانة ، كالتصويت على أن بنت معينة لديها مرض الإبدز أم لا؛ كا يمكن أن ينتحلوا هوية طفل منا ويقومون بإيذائه. فعلى سبيل المثال، اكتشف أحد الأولاد أنه قد تم تصويره على أنه العضو المؤسس لـ " جماعة الكراهية " ضد مدير مدرسته.

إن الأبناء في هذه المرحلة لا يفكرون دائماً في عواقب ما يفعلون، ومن السهل عليهم ألا يميزوا بين ما هو عام و ما هو خاص. فمن السهل أن يسئ طفلٌ ما الكلام عن أحد أصدقائه وهو يعتقد أنه يدير حديثاً خاصاً، ولكن أغلب الوقت ينسى أن المدرسة كلها تعلم كلامه الجارح. ينبغي أن يتذكر الأطفال أن ما يقال في السر بختلف عها يُقال أمام الناس، وعلى الآباء والأمهات التأكد من أنهم على علم بها يجري. "

خاتح بشأن استخدام مواقع وخدمات التعارف على شبكة الإنترنت
 تقدم كل من تبريسا أورنج ، ولويز أوفلين "النصائح الآتية للآباء

والمربين:

إفرض حدوداً للوقت إذا لـزم الأمـر، ولا تـدع خـدمات ومواقع
 التعارف تلتهم وقت طفلك بشكل مبالغ فيه.

لا تنخدع بإمكانية تصغير الشاشة. فمن الممكن أن يتظاهر الأطفال
 بالقيام بالواجبات المدرسية وهم في الحقيقة يقومون بالدردشة مع

أصدقائهم.

عندما يبدأ طفلك في استخدام موقع Bebo أو أى من المواقع المشابهة، تأكد من خيارات الضبط التي يستخدمها. غالباً ما تكون هناك إمكانية عمل خصوصية لصفحاتهم تمكنهم من عرضها على مجموعة مختارة فقط من الأصدقاء. لكن لو اختاروا أن يكون العرض أعم من ذلك، تأكد من أنهم يستوعبون المخاطر التي يمكن أن تعود عليهم نتيجة ذلك.

إشرح لهم أنه مهيا كان مستوى العرض الذي اختاره لدخول الآخرين
على مواقعهم، فليس هناك ما هو أكيد. لذلك ، عليهم أن يتوقعوا أن
من الممكن ان يحاول الغرباء هناك الدخول إلى مواقعهم.

<sup>77</sup> المصدر السابق ، بتصرف يسير.

<sup>78</sup> المصدر السابق.

تأكد من عدم وضع أية معلومات توضيح هوية أطفال مما يساعد الغرباء أن يجدوا طريقاً إليهم، كأرقام التليفون على سبيل المثال، أو عنوان المنزل أو عنوان البريد الإلكتروني أو اسم المدرسة أو صورة يمكن أن ترشدهم إلى المنزل والتعرف عليهم.

ناقشهم في سهات المعلومات التي يقومون بتنزيلها على مواقعهم. يجب
أن يفهموا أن كل صفحة من الممكن أن تمثل إعلانات غير لائقة.

حدر أطفالك من الحدع التي يلجأ إليها الخارجين والمخادعين عسى مواقعهم على شبكة الإنترنت، كاستخدام صور أحد الرجال لإضراء الفتيات أو استخدام إمكانية النسخ واللصق في أخذ مشاهد من موقع فريق المدرسة الرياضي ليتظاهروا بأنهم رياضيين .... إلخ.

راقب الأنشطة التي تدعو للشك على مواقع الغرباء على سبيل المشال،
 رجل أصدقاؤه فتيات فقط أو شخص ليس لديه أصدقاء داخسل بلده
 أو رجل يضع البنات هدفاً له في إحدى المدارس... إلخ.

هيئ أطفالك لفكرة التنمر وتأكد أنهم على وعنى بكيفية إزالة أية
رسائل جارحة من على مواقعهم. إشرح لهم لماذا يجب تسرك حلقة
الدردشة غير اللائقة، وخاصة عندما يمكن أن يشاهدها العالم كله.

شجعهم على استخدام أيقونة " الإبلاغ عن الإساءة " عند وجسود أى محتوى سيع.

ط- البرامج التي تحمى الأطفال من مخاطر الدردشة على شبكة الإنترنت هناك الكثير من البرامج المصممة تحديداً لحماية الأطفال ومنها برندمج Doco Parentis السدي يمكسن تنزيله مسن موقع

www.ilp4parents.com المذي يسمح بالمراقبة المحكمة لأي موقع بدخل إليه الطفل على شبكة الإنترنت، ويمكن من خلاله اختيار وتجميع الكلمات التي لا نريد الطفل أن يستخدمها أو أن يراها على شبكة الإنترنت. كما يوفر أيضاً للآباء والأمهات قائمة من الاختصارات التي من المكن أن تستخدم في إحدى المناقشات غير اللائقة.

إن برنسامج XGate السدي يمكسن تحميله مسن موقسع www.xgate.com وسيلة لأمان الإنترنت و الدي يراقب أنشطة الطفل المتعلقة بغرف اللردشة، ويمكنه - على سبيل المثال - أن ينهى محادثة معينة يقوم بها الطفل على أحد غرف الدردشة عبر التليفون المحمول الخاص بالأب أو الأم . هناك أيسضا برنامج Crisp Thinking الذي يمكن تحميله من موقع www.crispthinking.com والتي قامت شركة يمكن تحميله من موقع Crisp ناطفل ووسيلة ضد المحتويات السيئة.

بالإضافة إلى ما سبق؛ هناك موقع مفيد أيضاً وهو Childnet وهو يسضم جسزءاً خاصباً بالأمنان عبر الإنترنيت وعنوانيه الإليكنتروني هنو www.childnet-int.org/blogsafty وهو يحاول مساعدة الآباء على أن يظلوا على دراية بالنشاط الاجتهاعي لأطفالهم على شبكة الإنترنت. ي- نصائح بشأن الدردشة الآمنة

تستضيف الكثير من المواقع وخدمات التعارف غرف دردشة مستقلة يستخدمها الأطفال بكثرة. لـذا فمن المفيد تشجيع الأطفال على استخدام غرف الدردشة الصديقة للطفل التي تميز بوجود مشرف

رقيب لمنع عرض أية تفاصيل شخصية و استمرار المحادثة بمستوى معقول ولائق.

ينبغني أن نستجع الطفل عبلى الالتنزام بالمنطقة العامة في غرف
الدردشة، وهي المنطقة التي يرى فيها كل مرتبادي المحادثية وبمذلك
تكون الدردشة آمنة.

## ك- نصائح بـشأن الاتـصال المرثى عن طريق التليفونات وكـاميرات الإنترنت

ينبغي الحذر من أن يسبىء أطفالنا (أو يُدفعوا دفعاً إلى ) استخدام
 كاميرا الإنترنت ، لذا فقرار تركيبها بالبيت ينبغي أن يسبقه تفكير
 عميق .

من ناحية أخرى، فإن كاميرات التليفونات المحمولة أصبحت أداة مفضلة عند الأشخاص المحتالين ، فقد أخبر أحد مديري المدارس مفضلة عند الأشخاص المحتالين ، فقد أخبر أحد مديري المدارس مجموعة من الآباء والأمهات أن هذه التليفونات أصبحت تشكل له القلق الأكبر. ووصف كيف كان يستخدم التلاميذ سيئوا الطباع التلفونات المحمولة في التقاط صور غير لائقة لزملائهم وكيف تم إرسالها إلى باقي الطلاب والمدرسين بالمدرسة أو وضعها على أحد مراقع الإنترنت ليراها العالم. هذه الكاميرات أيضاً قد تستخدم لتركيب ، ونشر الصور الإباحية.

ينبغي أن يفهم الطفال ان كاميرا التليفون المحمول أداة مشل بقية الأدوات ، يمكن استخدامها في الخير ،أو في الشر، وأنه سوف نجرم من تليفونه المحمول المزود بكاميرا إذا أساء استخدام هذه الكاميرا . مع

التوضيح للطفيل أنبه معرض لإساءة الآخرين من خيلال هذه الكاميرات ليكون على حذر.

ل- عرض ومشاهدة مقاطع الفيديو في المنزل على الإنترنت

لقد انتشرت إمكانية مشاهدة مقاطع القيديو عن طريق الإنترنت في الفترة الأخيرة، ونتيجة لذلك، أصبح العالم الإعلامي مفتوحاً للجميع فظاهرة نجاح المواقع التي تحتوي على مقاطع قيديو مثل الــYou Tube تشير إلى إعجاب الناس بهذه الوسيلة الجديدة. وعما لا شك فيمه أن مواقع الفيديو على شبكة الإنترنت توفر للشباب مجموعة جديدة من الفرص، حيث يستطيع الشباب من خالال مواقع القياديو هاذه الدخول إلى عالم الموسيقي والأفلام من خلال عمل مقاطع الفينديو الخاصة بهم داخمل المنزل، كما أن لديهم القدرة على الترويج لها عبر هـــــــــــ المواقع. فهـــــــــــ القموة عَثل تهديداً كبيراً للوسائل الإعلامية التقليدية ولمصناعة الموسيقي، كما تشكل مخاطر على الشباب أنفسهم. الخطر الأول الذي ينبغي ذكره هو أن مراقبة مواقع الفيديو أصعب بكثير من مراقبة المواقع التي تحتوي على نصوص فقط. وكما هو متوقع، فالكثير من المحتويات لا تناسب الأطفال، وهذا بالطبع يؤدي إلى ازدياد حماس الأطفال للدخول إلى هذه المواقع. لسذا ينبغي تشجيع الطفل على استشارة والديمه أو أحمدهما عنمدما يمصادفهم محتوى غير لائق على أحد هذه المواقع. وقبل ذلك ينبغسي أن يمشرح الأبساء لأبنائهم أسباب الخطأ في مشاهدة هذه المقاطع."

م- نصائح بشأن مواقع الإنترنت ومقاطع الفيديو التي تم إعدادها بالمنزل

<sup>79</sup> المصدر السابق.

 ضع حدوداً للوقت الذي تسمح فيه لأطفالك بالدخول على مواقع مثل You Tube. فالفترة القلصيرة التي يقلضون فيها وقت عنعاً تكفى.

واقب بعناية أطفالك وهم يقومون بإعداد محتوى الفيديو الذي يعرضه على الإنترنت. اتركهم يستمتعون بالابتكار وتخيل أنفسهم كمخرجي أفلام حقيقية. ولكن راقب محاولات إعداد المحتويات غير اللائقة والإعداد السري لمقاطع الفيديو التي يمكن أن تستخدم في إيذاء الأخرين الذين ليس لديهم علم بالأمر.

ن- رسائل الدعاية والإعلانات غير المرغوب فيها

ينبغي أن ينصح الوالدان أبنائهم يخموص رسائل الدعاية غمير المرغوب فيها ، ومن هذه النصائح ما يلي:

كُن حريصاً على عدم إعطاء البريد الإلكتروني الخاص بك أو رقم تلفونك المحمول لعدد كبير من الأشخاص. كليا زاد عدد من لديهم تفاصيل عنك، فأنت معرض أكثر لاستلام المزيد من هذه الرسائل.

لا تفتح أبداً أيه ملفات مرفقة واردة من أشخاص لا تعرفهم لأنها من المكن أن تحتوى على قيروسات.

لا تستجب لرسائل الدعاية هذه. فإنها سوف تشجع المرسل على أن
يظل على اتصال بك لأنه سيعلم أن عنوان البريد الإلكتروني الخاص
بك أو رقم التلفون نشطين.

لو استجبت لتلك الرسائل فاحذر ، يجب أن تتحقق من هوية من
 تتعاملين معه و لا تخف من الرفض أو عدم الرد.

لا تنقر أية روابط داخل هذه الرسائل. فأنت لا تعلم إلى أين ستذهب بك على شبكة الإنترنت إذا فعلت ذلك.

لا ترسل رسائل الدعاية هذه إلى أصدقائك، فلو كنت تفعس، فإنث تسبب لهم مشكلة حقيقية.80

أشهر خدع البريد الإلكتروني:

من الضروري توعية الأيناء بأن هناك رسائل هدفها الاحتيال عبر البريد الإلكتروني ، ولعل أشهرها ما يلي:

۱ -- الرسائل التي تحتوي على ملحقات attachments وهـي أخطـر شيء و خاصة إذا جاءتك من شخص لا تعرفه فهي قد تحتوي عسى فيروسات تدمر جهازك ولذا لاتفتح رسالة لاتعرفها؛ أما إذا كــان الرسل معروفا لك فيجب أن تقوم بقحص هذه المرفقات ببرنامج مقاومة الفيروسيات و ببرنيامج مقاومية التجيسس ؛ لأن بعيض الفيروسات وعمليات الاختراق يمكن أن تحميل عنوانيا بريبديا لصديق لك حتى تزرع فيك الثقة و تسارع في فتحها.

 ٢ رسائل تطلب منك إرسالها إلى عشرة أو عشرين من أصدقائك و تعدك بالحصول على مكافأة مالية من شركة كبرى أو بحدوث أمسور طيبة لك إن فعلت و هي خدعة معروفة و يكون غرضها جمع أكبر عدد من عناوين البريد الإلكتروني لإرسال إعلانات إليها (كما سبق

الذكر).

 ٣ رسائل ترد إليك من شخص يدعى أنه ابن الزعيم الراحل من أحمد البلدان الإفريقية و يطلب منك مساعدته لتحويل مبلخ ضمخم مسن المال عن طريق حسابك في البنك مقابل عمولة ضخمة . و غالبا ما تستخدم البيانات اتتي ترسلها له في محاولة لسرقة حسابك.

٥٥ تيريسا اورنج ، ولويز اوقلين ، مصدر سابق.

- إعطاء برامج رسائل تخبرك بأن إحدى السركات الكبرى قررت إعطاء برامج عانية لعدد من الناس بشكل عشوائي و كل المطلوب منك هو أن تكتب اسمك و بريدك الإلكتروني و ترسل الرسالة إلى أكبر عدد من أصدقائك ليستفيدوا معك.
- ٥- رسائل تحتوى على كارت تهنئة من شخص لا تعرف أو شخص لم
   يلكر اسمه، و عادة سا تكون الرسالة محملة بفيروس أو برنامج
   تجسس فلا تفتحها على الإطلاق.

٦- رسالة تخبرك بأنه تم اختيارك بشكل عشوائي

- ٧- يعرض عليك المرسل إرسال نسخ عن شهادات حكومية أو معلومات مصرفية أو براهين أخرى تدل على أن نشاطه شرعي بينا لا يمكن فعليا التحقق من سلامة هذه الشهادات.
- ٨- رسالة من احد البنوك تخبرك بأن قاعدة البيانات الخاصة بها قد
   فُقدت، وتطلب منك إعادة إرسال بياناتك الخاصة وهي خدعة
   شهيرة وغاية في الخطورة .
- وافقت على إنزال برنامج تجسس أو اختراق طاسبك الشغيل على جاسبك الشخصي مما يستلزم تحميل بعض الملفات تفاديا كتعرض جهازك للاختراق ، وإذا وافقت على تحميل هذه الملفات تكون قد وافقت على المناسبك الشخصي.
- ١٠ دمج ملفات التجسس مع الألعاب وعند تحميلك للبرامج تكتشف أنها مصابة بفيروسات أو ملف تجسس.
- و لتجنب هذه المشكلات المكن حدوثها من هذه الخدع أو غيرها يجب أن يكون لديك برنامجاً قوياً للحهاية من القيروسات والتجسس كها سلف الذكر. -

١١- رسالة تطلب منك دفع مال مقدماً لنشاطات غير واضمحة أو رسم
 معاملات أ، تسديد كلفة تسريع العملية

١٢- رسالة يغلب عليها طابع الإلحاح. ""

١٣ - رسالة من صديق لك تخبرك آنه في آزمة وأنه يحتاج منك تحويل مبلغ من المال ،وفي الغالب يكون بريد هذا الصديق قد تعرض للاختراق ولذا فهو يرسل لكل أصدقاءه رسالة نصب واحتيال!!

كيف نساعد الإبن على ألا يتسبب في اختراق أو سرقة بريده الإلكتروني!! يقول المهندس أحمد الطريفي ٨٢: " لقد انتشر في الآونسة الأخسرة

إيميل يُعمل عناوين تختلفة لشد الأنتباه ومنها على سبيل المثال لا الحصر:

والله طلع .... أو اكتشِف اسم حبيبك .... أو جرب بنفسك أو حول الهوتميل إلى جولد او حتى لا يُغلق بريدك ، أو غيرها ولكن لا يهم العنوان بل المحتوى هو المهم.

لقد وردني عبر البريد الإلكتروني عدة رسائل من هذا القبيل وكلها تحمل نفس المحتوى ،،، ويكون الإيميل E-mail على النحو التالي :

صورة لكرة أرضية تدور ، ومكتوب بالأسفل إرسل هذا الإيميل E-mail إلى ١٥ شخص على الأقل وبعدها اضغط على F6 وسوف يظهر لك اسم حبيبك أو حبيبتك أو من تحب ! عندما أرسله صديق لي اليوم توقفت عنده قليلا ،، ويبدأت أفكر بالمنطق ومن واقع الخبرة العلمية والعملية ،،، بداية بدأت أفكر أنه من المستحيل أن يحدث مشل هذا ،، أي أن ترسل الإيميل E-mail لعدة أشخاص ومن ثم يظهر لك اسم من

٥٠ حتى لا تقع فريسة سهلة : أشهر خدع البريد الإلكتروني ونصائح لتفاديها، مجلة لفة العصر ، ١١١٤ ، مارس ٢٠١٠ ، ص ٥٣-٥٣.

<sup>82</sup> من بريدى الإلكتروني.

تحب ،، ويدأتُ أفكر ما هو هدف الشخص المرسل ،، أو فلنقل الشخص المخترع لهذه الفكرة الجهنمية ،،، حيث أن المرسل غالبا هو ضمحية قام بتصديق هذا الإدعاء وإرسال الرسالة لتصلني عبر البريد الإلكتروني وكنت واحداً من المرسل لهم من أصل خسة عشر شخص قام بإرسال الإيميل mail إليهم.

فُحرتُ مليماً بمالأمر مما همو السسر في مشل همذه اللعبمة .. طبعا نحن تعلمنا في كلية الهندسة بآنمه لا يوجمد سمحر ولا يوجمد قراءة فنجان أو كف في علم أنظمة الحوسبة الآلية ،،،

كيف سيتمكن نظام معين من معرفة اسم من تحب بمجرد أن ترسل ايميل ورد إلى بريدك الإلكتروني ،،، بدأت أحاول أن أجمع خبوط اللعبة ولكن لم أتوصل إلى شيئ معين !!

فقمت على سبيل التجربة بإرسال الرسالة إلى خمسة عشر شخصاً كما تدَّعي الرسالة ،،، ولكن ليس لأستخرج اسم المحبوب ولكن لأرى ماذا سيحدث ،،،

في البداية فكرت بطريقتين مختلفتين الفكرة الأولى أن السخص المرسل لهذا الإيميل E-mail وصاحب الفكرة هدفه معرفة أكبر عدد من عناوين البريد الإلكتروني المستخدمة ليقوم بجمعها وعمل قائمة بريدية مستهدفة لطبقة أو شريحة معينة من الناس ،،، والطريقة الثانية التي فكرت بها ربيا يكون أحد أساليب الإختراق ،،، فكان لا بعد من التجربة حيث تعلمنا أنه لا تحكم على شيئ من باب الصدفة بل قم بالتجربة بنفسك .،،، وقمت فعليا بإرسال الإيميل E-mail إلى خسة عشر شخصا ،،، ثم ضغطت على زر F6 كها تدعي الرسالة .... ماذا حدث ؟؟؟؟

طبعاً لم يتم استخراج لا إسم محبوب ولا اسم عدو ولا اسم أي صديق ،،، لم يحدث شيئ!!

هنا توقفت وحاولت معرفة ما يجري ... ووجدت المفاجأة الكبرى . في البداية لم ألاحظ شيئا ولكن عندما بدأت أمرر مؤشر الماوس على الرسالة وبالصدفة مررت مؤشر الماوس على صورة الكرة الأرضية ماذا حصل ؟؟؟

ظهر مربع ملحوظة لونه أصفر وبه كود مشفر ،،، هذا الكود يفهمه المبرمجون وللوهلة الأولى يتراءى للمتصفح أو للمستخدم الإعتبادي أنه عبارة عن رابط للصورة ولكن الحقيقة هو ليس رابط صورة هو عبارة عن الكوكيز Cookies الخاص بإيميلك ومشفر بتشفير ام دي فايف MD5 بمستوى تشفير ٣٢ بت . ولكي لا أطيل عليكم في الشرح كثيراً ،، فيإن الكوكيز بالشرح البسيط هو عبارة عن كود تصفح مؤقت يتم تخزينه بالسيرفر الرئيسي للمتصفح لكي يقوم بالتصفح من جهاز عميل إلى جهساز خادم ،،،

ربها لن نفهم الكثير من هذه الأمور ولكن مايهمنا هو ماذا حدث أو ماذا يحدث أو ماذا يحدث لو تم الحصول على الكوكيز الخاص بك أخي القارىء وأختى القارثة .

لقد صُعِقت عندما رأيت الكوكيز الخاص بي فقمست على الفور للتأكد من صحة ما يحدث وقمت بالذهاب إلى جهاز كمبيوتر آخر وقمت بنسخ الكوكيز الذي حصلت عليه من جهازي إلى متصفح الإنترنس في الجهاز الآخر والمفاجأة الكبرى:

تم الدخول فورا الى صندوق الوارد الخاص ببريدي الإلكتروني من الجهاز الآخر دون المطالبة بأي كلمة مرور أو اسم مستخدم ،،، النتيجة أصبح جهازين كمبيوتر يتصفحان بنفس الوقت بريدي الإلكتروني وبدون كلمة مرور على الفور قمت بعملية تسجيل خروج من كلا الجهازين من بريدي الإلكتروني وهنا يكمن العلاج ... إن عملية تسجيل خروج من البريسد الإلكتروني تقوم بعملية مسح ملفات الكوكبويز وكذلك السيشن session الخاص بالمتصفح من السيرفر الرئيسي لشركة الهوتميل أو أي شركة خادمة لأي بريد إلكتروني

وإن عملية إغلاق المتصفح من زر X الموجود في أعلى الصفحة بالزاوية اليمنى أو اليسرى لن يفي بالغرضوبذلك لو كنت ممن قام بإرسال هذا البريد وتصديق الخدعة أخي القارىء فقم بعملية تسجيل الخروج على الفور (sign out) ولا تكتفي بإغلاق صفحة البريد من زر إضلاق X، ودمتم بخير "

الحيل التي يلجأ إليها الأطفال للدخول إلى مواقع الإنترنت المنوعة:

قالت طفلة عمرها ٩ سنوات: " لا تدعني أمي أذهب إلا إلى موقع CBeebies. لذلك أنتظر حتى تذهب إلى حجرة الطعام حتى لا تـراني أذهب إلى الموقع الذي أريده"

وقالت طفلة عمرها ٨ منوات: "أذهب إلى موقع للمراهقين، وهو عبارة عن ثرثرة لا تناسب الأطفال الصغار ولكن أمي لا يعجبها ذلك، فأقوم بتصغير الشاشة عندما تأتي إلى الحجرة".

وقالت طفلة عمرها ٩ سنوات: " يمكنني أن أكتب في غرفة الدردشة أية بيانات مزيفة و لا توجد أية تفاصيل حقيقية".

وقالت طفلة عمرها ٩ سنوات: " في المكتبة لابد أن تقول كم تبلغ من العمر.هناك الملايين من المواقع على الإنترنت التي تمنع من هم في سني من الدخول إليها، لذلك، أحاول تكبير سني قدر المستطاع ""

لذا ينبغي أن نكتب عقداً مع أطفالنا -لإضفاء جو المرح على الأمس - ويعلق في مكان قريب من جهاز الحاسب الآلي ،و ليكن بعنوان لأنسي أحبك ، تكون بنوده كالتاني:

لن أعطي أية معلومات شخصية عني أو عن عائلتي.

- سأعلم والداي مباشرة أي معلومات تجعلني أشعر بعدم الارتياح.

سوف أن أقبل أبداً بأن أجتمع أو ألتقي بأي شخص من خلال
 اتصالاتي على الشبكة إلا بعد أن أناقش ذلك مع والداي.

 سوف لن أرسل أبداً صورت لأي شخص قبل أن أناقش الأسر مع والداي.

<sup>3</sup> تيريسا أورنج ، مصدر سابق، ص ١٢٢-١٤٠

سوف لن أجيب على أية رسالة تحمل معاني سيئة أو تجعلني أشحر بعد
 الراحة.

سأتكلم وأتناقش مع والداي لوضع قواعد مقبولة لولوج الشبكة.

- سوف لن أعطي كلمة سر الإنترنت لأي شخص (حتى لأقرب أصدقائي) غير والداي.

سأكون مواطناً جيداً خلال عملي على شبكة الإنترنت ولـن أقـرم بـأي
 عمل يسيء أو يؤذي الأشـخاص الآخرين أو مخالف القوانين."

التوقيع: فلان (الطقل)

بادرة أمل

لقد سعدت الكاتبة حين علمت ما قامت بها مؤسسة "الأمان عبر الإنترنت" I Safe بالولايات المتحدة الأمريكية وهبي مؤسسة رائدة في مجال تعليم الأطفال والآباء والمدرسين ورجال القانون، وغيرهم من المهتمين ؛ مبادى الأمان أثناء استخدام الإنترنت ، وأسس التعامل سع الآخرين عبر مواقعها ؛ لتصبح الإنترنت أكثر أماناً.

ولقد تم تدريب أكثر من ٢١ مليون طالب في الولايات المتحدة الأمريكية على هذه المبادىء ،وبعد ذلك تم إتاحة الفرصة لكل من يرغب في التدريب على هذه المبادىء في العالم عبر موقع هذه المؤسسة من خملال الاشتراك في هذه الخدمة.

وفي أكتوبر ٢٠٠٨ ثم التبصديق على قانون حماية أطفال القرن الواحد والعشرين الذي ينص على أن أية مدرسة إبتدائية أو إعدادية أو ثانوية تملك حاسبات آلية متصلة بالإنترنت ، ينبغي أن تقدم شهادة معتمدة

ابناؤنا والإنترنت، مقاح في:

تثبت أنها تعلم تلاميذها قواعد الأمان عبر الإنترنت ،وإلا لن تتسلم أي غويل من الحكومة الفيدرالية ...هذه القواعد ينبغي أن تحتوي -على وجه الخصوص- على التدريب على السلامة من الاعتداء بشتى أنواعه عبر الإنترنت ،وكيفية الاستجابة لهذا الاعتداء؛ وأسس التعامل عبر الشبكات الاجتاعية وغرف الدردشة "

والكاتبة تتمنى ان يحدث هذا في بلادنا العربية!!

مما سبق يتضح كم هي المستولية كبيرة تجاه أبناتنا ولكن لا ينبغي الجنزع ،أو الياس ، فالله سبحانه لا يُنضيع أجبر من أحسن عملا ، ومادام الأب والأم قد اجتهدا ثم سلّما الأمر لله، فمن غيره يحفظ أبناءهم ،أليس هو خير الحافظين؟!!

<sup>85</sup> http://www.isafe.org/channels/?ch=ai

سادساً: مرحلة المراهقة المتأخّرة (ما بين الثامنة عشرة والواحمد والعمشرين من العمر):

في مجتمعاتنا العربية قد تمتد هذه الموحلة فترة أطول، نظرا لاعتماد الأولاد على الأهل في الشؤون المادية والدراسية إلى ما بعد التخرح ومرحلة العمل أيضاً ؟ إلا أنه في هذه المرحلة يستطيع معظم الشباب أن يعملوا بطريقة مستقلة، رغم انهاكهم بقضايا تتعلق برسم معالم هويتهم وشخصيتهم. ولأنهم يشعرون بثقة اكبر تجاه قراراتهم وشخصيتهم، يعدو الكثير منهم لطلب النصيحة والإرشاد من الأهل. ويأتي هذا التغيير في التصرف مفاجأة سارة للأهل، اذ يعتقد الكثير منهم أن النزاع والصراع أمر عتم، قد لا ينتهي أبدا . ويتنفس الأهل الصعداء، فبالرغم من أن الأولاد اكتسبوا شخصيات مستقلة خلال مراهقتهم، تبقى قيم وتربية الأهل واضحة وظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إن أحسن الأهل التصرف هذه المرحلة الحرجة في حياة أولادهم "، حيث يحتاجون منا في والتفهم هذه المرحلة الحرجة في حياة أولادهم "، حيث يحتاجون منا في هذه المرحلة الحرجة في حياة أولادهم "، حيث يحتاجون منا في

وصفة الحنمس حاءات

تتكون هذه الوصفة من:

۱ – الحوم
 ۳ – الحوار (الهادىء، الهادف)
 ۲ – الحوار (الهادىء، الهادف)

٥- الحكمة.

<sup>66</sup> مراحل المراهقة ، مرقع أحمد سليمان العبودي، مناح في:

http://www.oboody.com/mychoice/15.htm

مع مراعاة أن يتسم حديثنا معهم بالمرح ، وضبط النفس، والتفكير كثـيرا قبل الرد عليهم.... حتى تمر هذه المرحلة بسلام (١٣) "

ويعفد ذلك إحاطتهم بالصحبة المصالحة قدر المستطاع مع اصطحابهم لأداء العُمرة حبى ولو كانوا قد انقطعوا عن الصلاة، فإن التأثير الفعال لهذه الرحلة على قلوبهم وتفوسهم تأثير سحري وغير مباشر، حتى ولو كنا لا نشعر به .

ومن المفيد في هذه المرحلة توجيه السباب إلى اكتساب المزيد من الخبرات والمهارات والاقتحاق بالدورات الدراسية والتدريبية المختلفة حتى إذا تخرجوا في الجامعة كانت فرص العمل المتاحة لهم أكبر وأوسع مجالاً ؛ فضلاً عن تشجيعهم على ممارسة الرياضة ، والعمل الاجتماعي المفيد لهم وللمجتمع، وغير ذلك من الأنشطة التي تجعل حياتهم متوازية ومنظمة، كما سبقت الإشارة في الجدول رقم (١) ؛ فضلاً عن تشجيعهم على البحث عن أفكار لمشروعات صغيرة يمكن أن يقوموا بتنفيدها، كما يمكن أن نشاهد معهم برنامج مجددون الذي يقدمه الداعية "عمر و خالد" يمكن أن نشاهد معهم برنامج مجددون الذي يقدمه الداعية "عمر و خالد" والتطوير والاعتماد على النفس في بناء مستقبل ناجح ومتميز " ومن ثم يساهم في بناء والاعتماد على النفس في بناء مستقبل ناجح ومتميز " ومن ثم يساهم في بناء نفسه ويؤثر بالإيجاب على أسرته ومن ثم وطنه ؛ كما أنه من المفيد أن سبطسه بقدوة صالحة من خارج أسرته الصغيرة كالخال أو العم أو أحد المدرسين بقدوة صالحة من خارج أسرته العامة التي تعينه على أن يظيل متمسكاً بالمدرسة، أو أحد المشخصيات العامة التي تعينه على أن يظيل متمسكاً

<sup>87</sup> الدكتورة حنان زين : مستشارة نفسية ومدربة برمجة لغوية وعصبية معتمدة ، وصاحبة دار السعادة للاستشارات الأسرية والاجتماعية ، اتصال شخصي .

 <sup>88 (</sup>يعربض برنسامج "مجددون" على قنساة المصور يسوم الانتسين المساء بتوقيست القاهرة، ويعاد على نفس القناة يوم الانتين ١٣مساء، والثلاثاء ٢ ظهرا)

بالمباديء التي تربي عليها.

أنواع أضرار الإنترنت وكيفية الوقاية منها

في هذه المرحلة يكون الأبناء أكثر قلرة على التجول عبر صمعحات ومواقع الإنترنت ، بعيداً عن رقابة الوالدين ؛ لذا فمن المفيد أن نتناقش معهم حبول سبل الإفادة منها دون أن تصيبهم أضرارها ، ومن همذه الأضرار ما يلى:

أولاً : الأضرار النفسية:

إن على المنفس يتحدثون عن عالم وهمي بديل تقدمة شبكة الإنترنت ونطبيقات الكمبيوتر مما قد يسبب آثار نفسية هائلة خصوصاً على الفئات العمرية الصغيرة حيث يختلط الواقع بالوهم وحيث تختلق علاقات وارتباطات غير موجودة في العالم الواقعي قد تؤدي إلى تقليل مقدرة الفرد على أن يخلق شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع والواقع الذي يعيشه ""؛ "فالأطفال أكثر عرضة للإصابة بالأمراض من البالغين.. خاصة وأنهم في مرحلة تطور ونصو عضلاتهم وعظامهم، وإذا لم نجد الطرق الكفيلة باستخدام الكمبيوتر على نحو صحيح بعيداً عن المشاكل فسوف نرى أطفالا وشباباً كثيرين معاقين فذا السبب. ولا ننسى هنا إنهم أكثر قابلية على الإدمان في استخدام هذا الجهاز من البالغين لا سيّا أن ألخطط التعليمية الحالية و المستقبلية أصبحت تركيز على استخدام الكمبيوتر و أن نسبة كبيرة جداً من الأسر أصبحت تقتنى هذا الحهاز لكي بنعمم الأطفال مختلف العلوم و المواد و تنمية المهارات عن طريق استخدام بنعمم الأطفال مختلف العلوم و المواد و تنمية المهارات عن طريق استخدام بنعمم الأطفال مختلف العلوم و المواد و تنمية المهارات عن طريق استخدام

<sup>89</sup> حسيل آل عبد المحسن. إدمان الإنترنت، ٢٠٠٠ يوليس ٢٠٠٦ ،.. تدريح الإتاحة <١/١/ //٢٠٠١>... متاح في:

الكمبيوتر "٠٠.

## وللوقاية من هذه الأضرار:

ينبغي تربية الطفل على حُسن استخدام هذا الجهاز ، وعدم الانبهار به، وتنبيهم إلى الأضرار النبي نتج عن سوء استخدامه ، لنضمن في المستقبل شباباً واعين ، يستفيدون منه دون أن يتعرضوا لأضراره بشتى أنواعها .

ثانياً : الأضرار الثقافية :

لقد كان لهذه التكنولوجيا أثر بالغ على القيم والمبادئ الأصيلة للعرب وغير العرب المستمدة من دينهم، وعادتهم، وتقاليدهم، وأعرافهم المجتمعية ، فيا هو عادي في مجتمع ربيا بكون غير عادي أو محرم في مجتمع آخر، مما يشكل نوع من التصادم بين الثقافات، والتناقيضات، والخليط في المفاهيم بين أقراد المجتمعات من جهة، وأفراد المجتمع الواحد من جهة أخرى .

أما فيها يتعلق بتأثير هذه التقنيات على الجانب اللغوي، فمن الملاحظ أن هناك تأثير للكمبيوتر على المجتمع، حيث تلوح في أفق كل مجتمع لغنة أخرى مدرجة في لغات التخاطب بين أفراد الفئة العمرية الواحدة، وقد ظهرت هذه الثقافة جلية واضحة من خلال تداول مصطلحات غريبة على المجتمعات بكل هويتها العربية منها وغير العربية.

وللوقاية من هذه الأضرار:

ينبغي لفت الانتباه إلى ضرورة تنقية ما يتم الاطلاع عليه من

http://www.ja.edu.jo/publication/cultural64/computer.htm

<sup>«</sup>على أحمد الحياري المسلامة في استخدام الكمبيوتر - تاريخ الإتاحة < ١١/١/ ٢٠٠٦> - متاح في:

مصادر معلومات ،وعدم الثقة في كل ما يُنشر على شبكة الإنترنـت بـشكل خاص ، بل إخضاعها للتقييم .

ثالثا . الأضرار الاجتماعية:

إن انشغال الفرد بالكمبيوتر والإنترنت لساعات طويلة يومياً يبحث ويبحر في أعهاقها، ينعكس ولا شك على علاقاته الاجتماعية حيث العزلة التي يفرضها على نفسه بانههاكه وانغهاسه في أجواء مواقع الإنترنت بكل أنواعها وأشكاها الجيد منها وغير الجيد للإطلاع على الغث والسمين، مما قد يحرمه من التواصل المباشر وجها لوجه بينه وبين أفراد أسرته في البيت الواحد. "".

وللوقاية من هذه الأضرار:

"ينبغي أن نشغل الأطفال والشباب بشكل خاص بأنشطة رياضية واجتهاعية محببة إلى نفوسهم للتقليل من جلوسهم لمدة ساعات أمام شاشة الكمبيوتر "" أما العاملين بالمكتبة مثلاً فيمكن تنظيم لقاءات عمل ، ولقاءات الحميمة بينهم لقاءات الحميمة بينهم رابعاً: الأضرار الصحية """ الما الصحية """ ""

91. المصنور السابق

و المصدر السابق

4 على أحمد الحياريء انفس المصدر.

http://www.almokhtsar.com

LASA Information System Team, computer health & safety cited (4/11/2006).- available from: http://www.icthubknowledgebase.org.uk/healthandsafety

<sup>&</sup>quot; خسراه : أضسرار الكمبيسوتر السصحية ، وتجاوز هسا، ١/٢/٨٠٠. تساريخ الإناحة <١١٠١/١٠٠٠ متاح في:

<sup>&</sup>lt;sup>96</sup> DeNoon, Daniel. BlackBerry Thumb: Real Illness or Just Dumb?.- WebMD Medical Newsjanuary 2005).-cited (2/11/2006).-available from: http://www.webmd.com/content/article/99/105403.htm

لقد أصبحت هذه الأضرار واضحة بدرجة لا يمكن تجاهلها ، لدى من يُسرفون في استخدام الحاسب الآلي ؛ ومن هذه الأضرار :

١- آلام الكتف، والظهر والعمود الفقري نتيجة للجلوس لساعات طويلة أمام جهاز الكمدوتر ،خاصة المحمول منه lap .top ، المذي

يتسبب في آلام في العُنْق أيضاً.

وللوقاية : ينبغي رفع الكمبيوتر المحمول ببطء وعناية فائقة .. مع الأخذ بعين الاعتبار حمل دفتر الملاحظات الإلكتروني هذا عبلى الكتف الأخرى لموازنة الثقل بين الكتفين ، أو شراء حامل متدحرج ، وأخيرا .. ينبغي دفع عربة الكمبيوتر المتدحرجة هذه أو حقيبته مع حقيبة المتاع أمام لشخص، بدلا من محبها وراءه ، لأن في هذه الحالة يسيطر على الوضع بشكل أفضل ، وبالتالي يقلل من الأضرار التي قد تصيبه ، كما ينبغي:

أن يكون للمقعد ظهر و أن يكون له مساند جانبية

أن يكون للمقعد خمسة قوائم.

أن يكون ارتفاع مقعد الكرسي تقريباً بمستوى ركبة القدم.

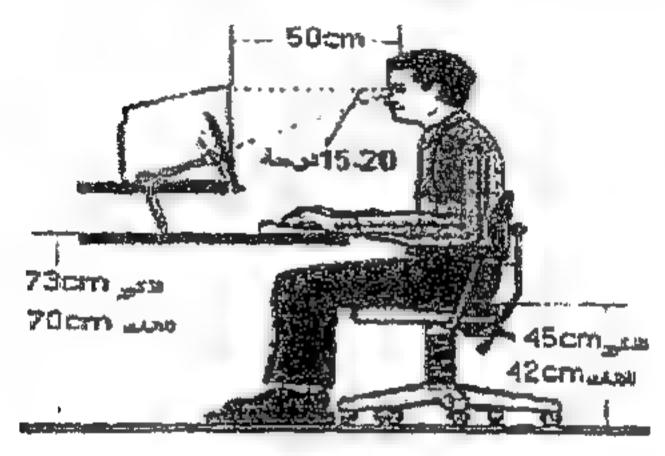
أن يتم تغيير وضعية الجلوس كل ١٥ دقيقة.

 أن يكون مقعد العمل حر الحركة و قابلاً لتعمديل ارتفاعمه بحيث يمكن للشخص أن يختار الوضعية الصحبة المناسبة و المريحة له."

ان يكون ارتفاع و مساحة طاولة العمل مناسباً للشخص و لطبيعة العمل ،و لذلك ينصح باستخدام طاولة ذات ارتفاع متغير لكمي

<sup>&</sup>quot; LASA Information System Team,op.cit.
" النصابح عليها على النصائح البسيطة الوقاية من آلام الظهر، يمكن الاطلاع عليها على الرابط:

تناسب مع أكثر من شخص، هدا و فد حددت مقديس الفرد الأردي (على مبيل المثال) من حلال الدراسة التي قدام بها معهد السلام، و الصحة المهنية بالأردد (كما في الشكل رقم ١٥) مواصفات طاولة العمل على الحاسب الآلي



٢- إصابات التوتر والصغط المتكورة التي تشتمل على متلازمة السوتر في الرسغاو تسميل الأصابع، و نيشر المفاصل، وحتى ظاهرة تصلب الإبهام (بلاك بيري ثمت) black berry thumb، حيث أن وظيفة الإبهام هي تيسير حفظ التوارد، ومي شم فهنو يعسين على الإمساك بالأشياء، وليس ليقوم بحركات متكورة مشل الكتابة عبي نوحة لمفنيع ؛ إذ تبين أن أجسامنا عير مصممة للقيام بالعمليات ذاتها مرة تلو الأخرى. فأجسامنا كعقولنا تهنوى الاختلاف ؛ أي الحركات المختلفة والمتبينة، أما تكوارها منوات عدة كتحريك الرسع من جانب إلى جانب لدى استخدام الماوس، فيجعل الجسد يرد على ذلك جانب إلى جانب لدى استخدام الماوس، فيجعل الجسد يرد على ذلك

بعمضلات ملتهبمة وإحمداث أضرار في المفاصل مع ظهرر آلام مستمرة .

وللوفاية: من هذه المشكلات ينبغي الجلوس على المقعد أصام الكمبيوتر بطريقة صحيحة ، وأخذ فترات من الراحة وتحريك الجسم وبسطه ، ويتفق خبراء الصحة على ضرورة أخذ فترات الراحة هذه كلل نصف ساعة تقريبا . وينبغي هنا القبام ببعض التمرينات الرياضية وبسط الجسم ، وهي المصممة جميعها لعلاج مناطق التوتر والضغط ، وذلك من مواقع اليوجا المتاحة على الإنترست، كما ينبغي تذكر استخدام المعدات المريحة المصممة لإراحة الجسم البشري والتجاوب معه . مثل لوحة المفاتيح الخاصة بمذلك ، والكرات التي تقوم مقام الماوس وتحل محله ، والأدوات التي تريح الرسغ، وتلك التي تريح الوسن )، وحامل للورق المراد كتابته ، واقتناء الكراسي أو المقاعد التي يمكن تعديل وضعها .

٣- الأضرار التي تصيب الأيدي من الاستخدام المفرط للفارة.

والموقاية منها يمضح بوضع الفأرة ونوحة المفاتيح على نفس المستوى ، كما ينصح بالتنقل أثناء استخدام الكمبيوتر ما بين لوحة المفاتيح و الفأرة ، وبالإضافة إلى ذلك يفضَّل استخدام لوحة المفاتيح في أداء المهام المختلفة بدلاً من الفأرة ، فإن هذا لا يريح الأيدي فقط ، وإنها يوفر الوقت أيضاً حين لا تنتقل اليد من لوحة المفاتيح إلى الفارة ، ومنها ... وهكذا..

وفيها يلي بيان كيفية استبدال الفأرة بلوحة المقاتيح لأداء بعيض				
				المهام":
			1	Formatting
Ctrl+B		-		Bold
Ctrl+I		94		Italic
Ctrl+ U - Underline				
				Editing
Ctrl+X		-		Cut
Ctrl+C		-		Copy
Ctrl+V		-		Paste
Ctrl+1		Single	line	spacing
Ctrl+2	-	Double	line	spacing
Ctrl+5	-	11/2	line	spacing
Shift+E	nter	MA.	Line	break
Ctrl+Er	nter	-	Page	break
Ctrl	+Shift	Enter	- Column	n break
Ctrl+ A - Select All				
			Documen	t shortcuts
Ctrl+N		- 1	Vew	Document
Ctrl+O		-		Open
Ctrl+P		-		Print

<sup>99</sup> Lasa Information Systems Team. Keyboard Shortcuts, April 2006 cited (5/11/2006) .-available from: http://www.icthubknowledgebase.org.uk/keyboardshortcuts

Ctrl+S Save Close Ctrl+W Ctrl+ZUndo the · last action Ctrl+ Home - Move to start of the document Ctrl+ End - Move to end of the document General Windows shortcuts Ctrl+Esc Start Menu Ctrl +Alt+ Del - End program that is not responding etc. Alt+ Tab - Toggle between different windows / programs Alt+ F4 - Close current window Useful "F" key commands F1 Help F3 files (in Windows - Find all Explorer) F5 Refresh window

F10 - Activate menu bar options

التأثير السلبي والمباشر على حاسة البصر وشبكية العين حيث أشارت معظم الدراسات و الأبحاث التي أجريت في هذا السياق الى أن "أكثر من • ٨٪ من اللين يستخدمون جهاز الكمبيوتر و لمدة طويلة يشكون من الآم في الرقبة و أسقل الظهر و الرسغين و إجهاد شد مد منعيين مما قد يؤدي في المستقبل إلى الإصابة بأمراض خطيرة مثل إصابة العين بمرض (الكتاراكت). نتيجة للإشعاع التي تبثه شاشات الكمبيوتر.

كما وجد خلال إحدى الإحسائيات أن انتشار استخدام أجهزة الكمبيوتر في الولايات المتحدة تسبب في قصر نظر عند الملايين من البالغين - بعد سن الثلاثين - علماً بأنهم كانوا يتمتعون بقوة إسصار جيدة.. قبل ذلك.

وتجدر الإشارة إلى أن حجم الضرر الذي يمكن لمشاشة الكمبيوتر أن تسببه للمستخدمين تتفاوت من شخص إلى أخر اعتهاداً على عوامل مختلفة منها نوع الشاشة و الحالة الصحية للشخص و ظروف بيئة العمل و مكان العمل.

كها أنه يحدث إجهاد للعين لدى التركيز على شاشة الكمبيوتر فمنحن نرمش أعيننا بشكل أقل ، وهذا ما يقلل التزييت الطبيعي للعينين . ورخم أن ما نواه على الشاشة قد يبدو ثابتا .. إلا أن الشاشات جميعها لهما معمدل إنعاشي لتجديد المنظر الذي من شأته تعديل الصورة بشكل مستمر ، ومن شأن العينين تسجيل هذا التقلب المستمر ؛ عما يشكل عاملا كبيرا في إجهادهما .. خاصة بالنسبة إلى أولئك الذين يقضون مساعات طويلة عمل الشاشة . ولا تظن أن المشاشة البلورية (LCD) تقضي عمى المشكلة ،

فشأنها شأن الشاشة العاملة بأنبوب أشعة الكاثود ( CRT) التي تجدد شكلها باستمرار دون أن تلاحظ ذلك العينان .!!!

أمر آخر، وهو أن وظيفة العينين ليست هي لتركيز على شيء ما يبعد عنها قدمين فقط لساعات طوال !! إذ إن العيون تعمل على أفيضل وجه عند النظر إلى الأشياء التي تبعد عنها ٢٠ قدما أو أكثر؛ فعند النطر إلى الأشياء القريبة تدور العينان إلى الداخل ويتقلص البؤبؤ داخلها عما يموتر عضلات العين والأعصاب الجمجمية (القحفية) .. التي تؤدي إلى أعراض تتراوح بين احمرار العين وتأزمها ، والشعور بالحكة ، وإبهار النظر، وازدياد الوهج وزيادة الحساسية للضوء؛ ومشل هذه الأعراض تنزول عادة مع الراحة ... لا أن أعراض النظر المزدوج لدى قيادة السيارة في المساء يعد أمراً خطيراً جدا .

وللوقاية من مثل هذه الحالات ينبغي.

 إراحة العينين لمدة خمس دقائق لكل ساعة عمل على الكمبيوتر عن طريق النظر عبر النافذة والتركيز على شيء بعيد .

التجول حول المكان لإتاحة الفرصة للعينين لكي ترتاحان ...

أن يرمش بعينيه من حين لآخر ، ولو قسراً؛ فإذا كان جفافها ما رال يزعجه ، يمكنه أن يستخدم قطرة مرطبة للقضاء على الجفاف ، (وليس قطرة تعالج احمرار العين) .

 ضبط الإضاءة الخاصة بالشاشة على الوضيع المربح للعين (تقليس الإضاءة قدر الإمكان)

ضبط نِسَب الألوال contrast على الشاشة لجعل الحروف مميزة عن الحلقية

ضبط معدل ال refreshعلى الشاشة حتى تتوقف عن الوميض

- الكشف الدوري على العين (مرة كل سنتين على الأقل)
- للأطفال الـذين تتراوح أعهارهم ما بين ٨ و ١٥ عمام يجب أخذ
  استراحة مدتها ٧ دقائق بعد كل ٢٠ دقيقة استعمال للكمبيوتر عملي
  الأقل.
- وللأشخاص البائغين يجب أخذ استراحة مديها ١٥٠ ٢٠ دقيقة بعد كل ساعتي عمل على الكمبيوتر على الأقل و بغض النظر عن نوعية العمل الذي يقوم به.، من خلال عمل ورديات منظمة للعاملين أمام الأجهزة لفترات طويلة ... بحبث يتناوبون حتى لا تطول فترات جلوسهم أمامه ...
  - كما يجب أن يتوفر في قاعة العمل ما يلي:
    - مساحة عمل مناسية.
      - تهوية جيدة.
  - درجة حرارة مناسبة (۲۱ ۲۲ درجة مئوية).
    - نسبة رطوية مناسبة (٧٠١ ٢٠٨).
- إثارة جيدة (٣٠٠ ٥٠٠ لوكس) و تجنب الوهج و الانعكاسات
   على الشاشة واستخدام الستائر على النوافذ إذا لزم الأمر.
- ينصح بان يحتوي مكان العمل على نباتات منزلية و التي تساهم في الراحة نفسية أثناء العمل.
  - يفضل وضع جهاز الكمبيوتر في زاوية القاعة أو الغرفة.
  - يفضل استخدام شاشات الكريستال السائل (DCL).
- عند استخدام الشاشات العادية (TRC) يجب استخدام الواقي الفلتري. (كما في الشكل رقم ١٦)

الواقى الفلتري للعين من شاشة الحاسب الأصلية

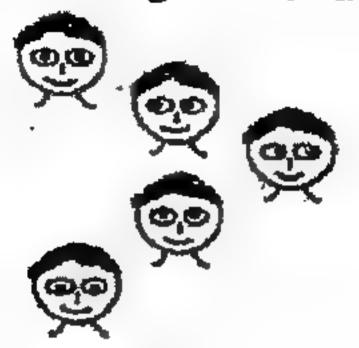


- بجب أن تكمون المشاشة قاملة للنحريك و التعمديل حسب راحمة المستخدم.
- يجب أن تبعد الشاشة عن عين المستحدم مسافة ٥سم أو بطنول ذراع الشخص المستخدم.

ينبغي عمل تمارين رياضية لتساعد عنى تشيط عضلات العينيين و من هذه التمارين ما يلي:

- إغمض العينين مدة ٣ إلى ٤ ثواني ثم افتح العينيس مدة ٣ إلى ٤ ثواني
   كرر هذا التمرين خمس مرات.
- انظر إلى طرف انفك مدة ٣ إلى ٤ ثواني ثم انظر إلى جسم بعيد مدة ٥ إلى
   ٢ ثواني كرر هذا التمرين ست مرات.
- انظر إلى الأمام ثم إلى اليمين ثم إلى الأمام ثم إلى اليسار ثم إلى الأمام ثم
   إلى الأعلى ثم إلى الأمام ثم إلى الأسفل ثم إلى الأمام ثم انظر إلى جسم
   بعيد مدة ٤ ثواني كرر هذا التمرين خمس مرات كما همو موصح في
   الشكل رقم ١٧٠.

#### تمرينات رياضية تساعد على تنشيط عضلات العين



مع مراعاة الجلوس بوضعية صحية و مريحة على الكسرسي و ثبات الرأس أثناء إجراء التهارين.

الجلطات الدموية في الشرايين العميقة بسبب تخشر الدم في الساقين الجلطات الدموية في الشرايين العميقة بسبب تخشر الدم في الساقين وانتقاله إلى الرئتين ؟ الأمر الذي سبب ذعرا للمسافرين في الجو قبل سنوات، والخبر السبع، أن هذا الأمر قد يحصل لمستخدمي الكمبيوتر، لكن الخبر الجيد بالنسبة لهم هو أنه قد لا يحدث بتلك الكشرة، وفي عام ٣٠٠٢ ، أفادت مجلة (يروبيان ريسبيراتوري جورنال) عن حالة شابه في نيوزيلاندا أصبب بتجلط في الشرايين العميقة نتيجة جلوسه لمدة ١٨ ساعة يوميا أمام الكمبيوتر، وهي فترة طويلة فعلا .!! لكن من المكن تصور ذلك .

كما أنه يصعب في الوقت الحالي حصر التأثيرات الجسدية و النفسية التي يمكن للكمبيوتر أن يسببها للمستخدمين إلا أن التجارب العملية والظواهر الطبيعية أكدت أن الغالبية من السيدات العاملات على أجهزة

الكمبيوتر لديهم مزيد من المشاكل التنفسية وأنهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض وخاصة الفيروسية كالزكام والأنفلونزا.

وللوقاية من ذلك يمكن عمل تمرينات التي تساعد على تنشيط الدورة الموقاية من ذلك يمكن عمل تمرينات التي تساعد على الأقل يومياً.

أعراض التعب العام والشعور بالإجهاد، وعدم التركيز والاكتئاب و
 التأثيرات الجسدية والنفسية السلبية الأخرى الناتجة عن العمل على
 أجهزة الكمبيوتر.

وللوقاية منها ينبغي عدم الإفراط في الجلوس أمام الجهاز لساعات طويلة، وعمل المهام المطلوبة بالتناوب، وعلى فترات،، و جعل الهواء من حول الجالس على جهاز الحاسب - رطبا بوضع أطباق بها ماء ، أو آنيسة السزرع ، منهسا على وجسه الخسصوص نبسات العنكبوت "spider plants" الذي يخلص الجو من الأبخرة الكيميائية

٧- الأضرار التي تصيب الأذنين لمستخدمي مكبرات الصوت ، وللوقاية منها ينبغي عدم الإفراط في استخدام هذه الأجهزة ،وتخفيض الصوت عند استخدامها

٨- الصداع والصداع النصفي (المشقيقة) من علامات استخدامات الكمبيوتر، وقد يتكهن البعض بأن الذين يعانون من المصداع هم أكثر حساسية للتجدد الانتعاشي المستمر في منظر الشاشة مما بجعلهم أكثر عرضة له، في حين يتكهن البعض الأخير أن التوتر ناتج عن قضاء ساعات طوال أمام الكمبيوتر وليس الكمبيوتر ذاته هو السبب. ويبقى من يقول أيضا: إن مستخدمي الكمبيوتر يعانون من تأزم.

<sup>(</sup>Chlorophytum comosum العلمي هو $^{100}$ 

وتوتر في العينين يصفونهما بالصداع ، ومهما كانت الأسباب .. فإن الواقع هو أن الكمبيوتر يسبب ضربة موجعة للرأس .

وأفضل وقاية لذلك هو كسر النمط الذي تسير عليه عن طريق سحب عينيك من الشاشة والبقاء متأهبا لأي علامة من علاسات بدء الصداع ، فإذا ما شعرت بوخزة ما في رأسك فالأفضل كبحها فورا عن طريق الابتعاد عن مكان الكمبيوتر

9- زيادة الوزن وما يتسبب عنها من أمراض أخرى؛ فقيد ذكرت بجلة (American Journal) للطب الوقائي في حدد أغسطس ٢٠٠٥ ، أن الرجل الذي يجلس على مكتبه لمدة سبت ساعات في اليوم الواحد معرض أكثر من غيره بمقدار المضعفين أن يكون من أصحاب الوزن الزائد مقارنية بالآخرين المذين يهارسون أعهالا نشيطة ، والأشخاص البدينون - كها هنو معروف - هنم الأكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب وداء السكري والجلطات وضغط الدم العالي وبعض الأمراض السرطانية ، فيضلا عن العديد من الأمراض المديد من المديد من

وأفضل وقاية لذلك هو الحركة ؛ كالقيام بالسير ١٠ آلاف خطوة في السوم ...أما الذين يشكون من البدانة المفرطة وعدم القدرة على السيطرة عليها .. فإن وزارة الصحة الأمريكية توصي بتهارين رياضية نصل مدتها إلى ساعة ونصف يوميا .

١٠ الأرق: قد يكون من الصعب أحيانا التخلص من توتر العمل ، بيد
 أن العمل على الكمبيوتر من شأنه أن يضاعف ذلك ، و يذكر (المركز
 الطبي) لـ (جامعة ميريلاند ) : " إن الاستخدام المسرف للكمبيونر
 هو السبب في الأرق وقلة النوم ، وهذا ليس سببه التفكير في إنهاء

التقرير الذي حان تاريخ تسليمه .. بل إن السبب أكثر تعقيدا ؛ فقد دلت دراسة يابانية أن إنجاز الأعمال المثيرة على الشاشات البراقة في أجهزة الكمبيوتر ليلا تخفض من درجة تركيز الميلاتونين ؛ ويالتالي تؤثر على الساعة البايولوجية في الجسم البشري والنوم "
. وأفضل وقاية لذلك تحديد ساعات العمل أمام الكمبيوتر في الليل مسبقاً قبل بدء العمل ..

المنا الإنترنت: يقوم الأطباء بمعالجة هؤلاء المرضى المرغمون على أن يكونوا على الإنترنت طوال الوقت على حساب الأعال اليومية والمدرسة والحياة العائلية. والاصطلاح الصحيح لهذه الحالة هو (إدمان الإنترنت) .. وسواء كان ذلك إدمانا أم لا ، إلا أنه لا يمكن إنكار أن قضاء ساعات طويلة على الإنترنت له حواقبه الوخيمة على الحياة الشخصية ، والأكثر من ذلك .. يمكن استخفام الإنترنت لتغذية أنواع أخرى من الإدمان على الموبقات ، وحتى الإدمان على التسوق والمشتريات . وقد يؤدي ذلك في بعض الحالات إلى فقدان الوظائف وانهيار العلاقات ونضوب الحسابات المصرفية ، وإذا كان الإدمان بحاجة إلى وقود .. فكر في وصيلة الاتصال بالإنترنت على الإدمان بحاجة إلى وقود .. فكر في وصيلة الاتصال بالإنترنت على الأنه كان يقضي فترات تمتد إلى ٢٤ ساعة أمام الكمبيوتر ، وكانت أنها أقرب محطة وقود . هناك شخص كان يتلقى العلاج في الصين النتيجة علاجا شمل المواساة وتقديم النصائح والاستشارات .. فضلا عن الصدمات الكهربائية . وأفضل وقاية لئل هذه الحالة هو الابتعاد تماما عن لوحة المقاتيح .

#### خامساً: الأضرار البيئية:

هناك ما يكفي من الأذى الذي يصل مباشرة إلى المستهلك، وتغذية جهازك بالعديد من متطلباته .. مثل آخر الألعاب والمعدات الكمبيوترية، وبالتالي التخلص منها بعد انقضاء مهمتها، أو ظهور الجديد منها يلوث بيئة الأرض. والمعلوم أن أجهزة الكمبيوتر تحتوي على معادن ثقيلة مشل الرصاص والزئبق والكادميوم . ولدى طرحها والتخلص منها بسبب قدمها فإنها تنتهمي في المكبات مسببة تسمم الأرض والمياه الجوفية . والمشكلة أبعد من ذلك بكثير كها تذكر منظمة (جرين بيست) العالمية ؛ إذ يجري تصدير النفايات الإلكترونية بشكل منظم إلى البلدان المتطورة في خرق واضح للقانون الدولي ؛ ففي الولايات المتحدة حوالي ٥٠ - ١٠ في المائة من النفايات التي جمعت لأغراض التدوير يجري تصديرها وفقا لهذا الأسلوب .

وأفضل وقاية لهذه المشكلة هو تحمل مستولية المواد الخاصة بجهازك الحاسب اوالتأكد من أنها تصل إلى غايتها الصحيحة لدى الانتهاء منها . فالتخلص منها ليس الخيار الوحيد ، بل حاول الاتصال بمراكز العمل الخيري للتأكد من وجود مكان تستخدم فيه أجهزة مضى عليها بعض الزمن.

هذه الدراسات والعوارض تحتم علينا إعادة النظر في طريقة تعاملنا مع تكنولوجيا المعلومات ، وخاصة جهاز الحاسب الآلي، وتستوجب علين أيضا فهم الطريقة الأمثل لاستخدام هذا الجهاز. إن الحوار الهادىء والهادف هو خير وسيلة لإقناع الشباب في هده المرحلة بالاعتدال في استخدام وسائل التكنولوجيا بشتى أشكالها ، مع تستجيعهم على الإفادة من مميزاتها -ولكن بحذر وذكاء - حتى لا تصيبهم أضرارها ؛ هذا بالإضافة إلى تقديم البدائل المتنوعة التي تتبح أمامهم خيارات للإفادة والترفيه .

من أسباب صلاح الأبناء

وأخيراً ،،،،، فإن أفضل ما يمكن أن يفعله الوالمدان بعد بدل ما استطاعا من جهد هو الأخذ بأسباب صلاح الأبناء، ولعل منها ما يلي: 1- القاعدة الذهبية: ومن يتنِّي الله يجعل له مخرجها ويرزقه من حيث لا يحتسب.

فمن آراد الفرج بشتى أنواعه ، فليتَّقِ الله ؛ والتقوى هي :أن يجعل العبد بينه وبين غضب الله تعالى وعذاب وقاية بامتشال أواسره واجتناب نواهيه، وحقيقة التقوى فعل المأمورات واجتناب المنهيات؛ قال طلق بسن حبيب :إذا وقعت الفتنة فأطفئوها بالتقوى. قالوا: يا أبا على: وما التقوى؟ قال: أن تعمل بطاعة الله على نور من الله ترجو ثواب الله، وأن تترك معصية الله على نور من الله تخاف عقاب الله."

<sup>101</sup> من موقع إسلام ويب على الرابط التالي:

http://www.islamweb.net/ver2/fatwa/ShowFatwa.php?Option=Fatwald&lang=A&Id=24800

....ويؤكد هذه الحقيقة الآية التالية:

" وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةٌ ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا الله وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا" (النساء آية ٩)

٢- الاستغفار : فإنه سبب للنجاة من كل ضيق وهم وكرب .

العقيقة: فإنها تمنع العقوق وتميط الأذى عن الأبناء.

٤- بذل الجهد في إحسان تربيتهم بطريقة القرآن والسُّنَّة وليس بطريقة الغرب.

٥- بر الوالدين سواء كانوا أحياء أم أمواتاً:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "بِروا آبـاءكم تــــــركم أبنــاءكم وعُفّوا تَعْف نساؤكم" رواه المنذري بإسناد حسن.

هل فكر أحدنا أن لهذا الحديث تطبيقًا حيا في كتاب الله ؟ نعم وإليكم الدليل:

انظروا إلى صورة مريم في قول الله تعالى على لسان سيان إبراهيم عليه وعلى نبينا أفضل السلام (إذ قال لأبيه يا أبت لم تعبد ما لا يسمع ولا يُبصر ولا يُغنى عنك شيئاً...) وتكررت كلمة (يا أبت) في حديث إبراهيم عليه السلام إلى أبيه المؤمن بالله أربع عدة مرات.

ثم يأتي تصديق حديث رسول الله في سورة المصافات على لسان سيدن إسهاعيل عليه السلام حين قال له سيدنا إبراهيم انه يرى في المنام انه يذبحه انظروا كيف تكررت الكلمة نفسها التي قالها إبراهيم عليه السلام

لأبيه فعاش حتى سمعها من ابنه إسماعيل (المنظيمة) (قال يا أبتِ افعسل ما تؤمر ستجدني إن شاء الله من الصابرين) "

٦- التوجه إلى الله تعالى - مالك الملك - بالتضرع والدعاء،
 وخاصة في أوقات الإجابة بمثل ما يلي:

• اللهم صل وسلم وبارك على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه اجمعين

• اللهم أصلح لي نيَّتي وذُرِّيتي

ربنا هب لنا من أزواجنا و ذرياتنا قُرَّة أعين واجعلنا للمتَّقبن إماما

ربِّ هَب ني من لدُنكَ ذرية طيبة إنك سميع الدعاء

- اللهم اشمَلنا بدعوة الملائكة حين يدعون: " ربنا وأدْخِلهم جنات
  عدن التي وعَدْتَهم ومَن صلّح من آبائهم وأزواجِهم وذرياتهم
  ،إنك أنتَ العزيز الحكيم"
- اللهم إني أبرأ إليك من حولي وقوي وعلمي-في تربية أو لادي- إلى خولك وقوتك وعلمك ، فأعِني .

<sup>102</sup> http://www.55a.net/vb/showthread.php?t=168

- اللهم أنبِت أو لادي وأو لاد المسلمين نباتاً حسناً واجعلهم ممّن ينشئون في طاعتك
  - اللهم ارزقني بِرَّهُم، واجعلهم قرَّة عين لي في الدنيا والآخرة
  - اللهم ارزقهم حبك وحب من يُحبك وحُبّ عمل يقرّبهم إلى حبّك
    - اللهم اربط على قلوبهم ليكونوا من المؤمنين
- اللهم حبّب إليهم الإيهان وزينه في قلوبهم وكرّه إليهم الكفر والفسوق والعصيان
  - اللهم ارزقهم حبك وحب من يحبك وحب عمل يقرِّجهم إلى حبك
- اللهم اكفِهم بحلالك عن حرامك وبطاعتك عن معصيتك ، و اغنِهِم بفضلك عمَّن سِواك
- اللهم أرهِم الحق حقاً وارزقهم اتباعه وأرهم الباطل باطلاً وارزقهم اجتنابه واجعلهم من الراشدين
  - اللهم خُذ بنواصيهم إليك أخذ الكرام عليك .
  - اللهم يا مقلب القلوب ثبت قلوبهم على دينك
  - اللهم زوّدهم التقوى واغفر لهم ووجّههم للخير أينها توجهوا.
    - اللهم أدخِل عظيم جُرْمهم في عظيم عفوك ورحمتك
- اللهم اهدِهِم من عندِك، وأفِض عليهم من فضلك، وانشر عليهم من رحمتك، اللهم رُدَّهم النافع، رحمتك، اللهم رُدَّهم إليك ردا جميلاً، اللهم زيِّمهم بالعلم النافع، وجمَّلهم بالتقوى، وأكرِمهم بالعافية.
- اللهم احفظهم من بين أيديهم ومن خلفهم وعن أيهانهم وعن شهائلهم ونعوذ بعظمتك أن يُغتِّالوا من تحتهم
- اللهم احفظهم بحِفظك الذي لا يُرام واكنَّفهُم بكَنفِك الذي لا يُضام ، فأنت خير حافظاً وأنت أرحم الراحمين.

اللهم أحسِن عاقبتَهم في الأمور كلّها، وتَجّهم من فِيتَن المدنيا وعـذاب
 الآخرة .

اللهم اعِدْهُم وذرِّياتِهمْ من الشيطان الرجيم

ربنا آتهم في الدنيا حسينة وفي الآخرة حسنة وقهم عذاب النار

• وآخر دعوانا أنِّ الحمد لله رب العالمين،

اللهم صل وسلم وبارك على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

٧- عدم الياس من رحمة الله عز وجل ؟

بل الصبر والتصبّر مع الاستمرار في الدعاء والتقـرب إلى الله تعـالى بالأعـال الصالحة حتى يحين وقت الفرج.

يقول الله تعالى في سورة البقرة في موضعين:

"وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ"

(الآية ٥٤)

"أيا أَيُهَا اللَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالسَّبِرِ وَالسَّلَاةِ إِنَّ اللهِ مَسعَ الصابرين" (الآية ١٥٣)

رفي موضعين من سورة آل عمران: "وَإِن تَعَصْبِرُوا وَتَنَقُوا لاَ يَضُرُّكُمْ كَنْدُهُمْ شَيْنًا إِنَّ اللهِ بِهَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ " (الآية ١٢٠)، يَضُرُّكُمْ كَنْدُهُمْ شَيْنًا إِنَّ اللهِ بِهَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ " (الآية ١٢٠)، و''بَلَى إِن تَصْبِرُوا وَتَتَقُوا وَيَأْتُوكُم مِّن فَوْرِهِمْ هَذَا يُمْدِدُكُمْ رَبِّكُم بِخَمْسَةِ آلافٍ مِّن اللَّلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ " (الآية ١٢٥)

- الاستماع لسورة البقرة في المنزل كل ثلاثة أيام على الأقل لقول صلى الله عليه وسلم: "أفضل القرآن سورة البقرة، وأعظم آية فيه آية الكرسي، وإن الشيطان ليقر من البيت الذي (تقرأ) فيه سورة البقرة" رواه ابن حجر العسقلاتي وهو حديث مرسل إسناده صحيح
- ٣٠ تشجيع الأبناء على تلاوة خواتيم سورة البقرة عند حلول الساء (أي بعد أذان المغرب)، و آية الكرسي قبل النوم: لقوله (織): "الآيتان من آخر سورة البقرة ، من قرأهما في ليلة كفتاه. قال عبد الرحمن : فلقيت أبا مسعود وهو يعلوف بالبيت ، فسألته فحدثنيه " صحيح البخاري .
   كها روى أبو هريرة رضى الله عنه قائلاً :

"وكلني رسول الله صلى الله عليه وسلم بحفظ زكاة رمضان ، فأتاني أت فجعل يحثو من الطعام ، فأخذته ، فقلت : لأرفعنك إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم - فذكر الحديث - فقال : إذا أويت إلى فرائسك فاقرأ آية الكرسي ، لن يزال عليك من الله حافظ ، ولا يقربك شيطان حتى تصبح ، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: صدقك وهو كذوب ، ذاك شيطان . صحيح البخاري

من تجارب الآباء والأمهات في حماية أبناءهم من أخطار وسائل الإعلام: فيها يني تجارب واقعية لآباء وأمهات في مجال حماية ووقاية أبنائهم من أخطار وسائل الإعلام:

١ - تقول إحدى الأمهات:

في أوقات فراغي كنت أحرص على مشاهدة التلفاز مع أبنائي اللين تتراوح أعهارهم بين السنتين والست سنوات، وبعد انتهاء فيلم الكهارتون أو الفيلم الروائي كنت أحرص على طرح عدة تساؤلات حول أهم أحداث الفيلم لأرى مدى انطباع أبنائي عنها ، فكنت أسمعهم جيداً وأحاورهم حول الأحداث وأشرح لهم ما صعب عليهم فهمه، ثم أستغل الفرصة لتوجيههم لسلوكيات معينة ، أو ترسيخ قواعد تربوية عددة ،وإني الفرصة لتوجيههم لسلوكيات معينة ، أو ترسيخ قواعد تربوية عددة ،وإني أتصور أنه بدون هذه العادة فإن أبنائي يخرجون بعد كل فيلم بعلامات استفهام كثيرة ، وتساؤلات حائرة ، إن لم تتم الإجابة عنها بشكل جيد فإنها تترك لديهم آثاراً نفسية بالغة الضرر. والطريف أنني بعد أن أنجبت طفلتي الأخيرة صار إخوتها يقومون معها بنفس الدور الذي كن أقوم به معهم !!!

كنت بعد صلاة العشاء جماعة مع أبنائي - الذين تتراوح أعهارهم من ست إلى تسع سنوات - أجلس معهم قوق سجادة الصلاة التي تسعنا جميعاً لأسألهم عن أهم الأحداث التي مرت بهم في ذلك اليوم وبعد ذلك أسالهم عن أفضل ما شاهدوه عبر التلفاز ، وعن أسوأ ما شاهدوه مع توضيح السبب، وكنت أناقشهم فيها يقولون وأحرص على توجيههم في جو مس المرح والفكاهة حتى صارت هده عادة يومية لا تنقطع إلا للطوارى، فقط.

٣- وتحكى إحدى الأمهات عن ابنها البالغ من العمر السابعة عشر:

لقد قشلت في أقناع إبتي في الاعتدال في استخدام الحاسب الآلي (اللاب توب) ورأيته لا يستطيع مقاومة التجول عبر الإنترنت والدردشة مع أصحابه، ففكرت في أن أشغله بأمر ما فعرضت عليه العمل لزيادة دخله - بعد المصروف - فرحب بدلك كثيرا، فهداني الله سبحانه إلى أن أقول له: "إن صديقتي تبحث عن مترجم وسوف تعطيك مبلغ كمذا في الصفحة ن ما رأيك؟" فوافق على القور، فاخترت له مقالات متاحة عبر الإنترنت عن الإسراف في استخدام الحاسب الآلي وأضرار ذلك وكيفية إدارة الوقت بمهارة ، فلها رأى المقالات ، قال لي : هذه المقالات تحدث عن المصوعات كثيرا ما تتحدثين إلى فيها" فقلت له - وأنبا صادقة - : "صدقني أنا لم أقرأ هذه المقالات "؛ فقد اكتفيت بقراء عناوينها فقط لعدم توفر الوقت لدي ، فتلكأ قليلاً شم بدأ في ترجمتها واحدة تلو الأخرى توفر الوقت لدي ، فتلكأ قليلاً شم بدأ في ترجمتها واحدة تلو الأخرى المهم أنه بعد انتهاء المهمة أعطيت له الأجر وأنبا سعيدة ، خاصة حبنها المهم أنه بعد انتهاء المهمة أعطيت له الأجر وأنبا سعيدة ، خاصة حبنها العالمين .

### ٤ - يقول أحد الآباء:

كان ابني البالغ من العمر ثلاثة عشر عاما يشتكي من انشغالي عنه بالعمل ، فقررت ان أضاعف فائدة الوقت الذي أقضيه معه، فكنت أقول له: "اختر لي أحد ألعاب الكمبيوتر المفضلة لديك لكي أهزمك اليوم !!" فكان ذلك يسعده، ويعد ما نقضيه من وقت مرح في اللعب كنت أناقشه في طريقة اللعب، وكذلك الإفكار المتاحة بهذه الألعاب وأقوم بتوجيهه وغرس المبادىء السامية في نقسه !!

## ٥- وتروي إحدى الأمهات :

"إذ عملي كمعلمة يفرض على أن اكتب نصوصاً باستخدام الكمبيوتر، ولما كانت ابتي البالغة من العمر خسة عشر عاماً تهوى الكتابة على لوحة المفاتيح الكمبيؤتر، فقد كانت تطلب مني أن تساعدني في الكتابة فكنت أحياناً أعطيها الفرصة، وأحياناً أرفض خوفاً على مصلحة العمل، ولما عثرت على مقال بعنوان "أشهر خدع البريد الإلكتروني" في مجلة "لغة العصر" رأيت أن أطلب من ابنتي كتابته لأنني لو طلبت منها قراءت فسوف ترفض، ولو نقلت لها ما به من معلومات فلن تستمع إلى ، فلما عرضت عليها كتابته وافقت على الفور، وكانت هذه طريقة مضمونة عرضت عليها كتابته وافقت على الفور، وكانت هذه طريقة مضمونة لإفادتها من هذه المقالة.

# أعزائي الآباء والمربين

إليكم فائق احترامي وتقديري لكل ما تقومون به لإحسان تربية أبنائكم.
ومع أني أشفق عليكم من عظم المسئولية الملقاة على عواتقكم؛ إلا أنه ينبغي قبل الشكوى من رُمن الانفتاح الإعلامي، والحياة التي جعلت بيوت العائلات
وكأنها بلا جدران - أن نتخذ احتياطات وإجراءات لابد منها لحماية ووقاية
أبناءنا من أخطار وسائل الإعلام، سواء كانت التليفزيون، أو الألعاب
الإلكترونية، أو التليفون المحمول، أو الإنترنت، أو ما يستجد من وسائل.
ويق هذا الكتيب يمكنكم التعرف على تلك الاحتياطات والإجراءات التي يمكن
اتخاذها في شتى المراحل العمرية للأبناء ا

فهو هدية لكل أب أو أم أو مُربِّي يحرص على ألا تشاركه هذه الوسائل في تربية وتعليم وتوجيه أبناءه دون استئذان ١١٤

هذا الكتيب دليل عملي يساعدكم على مساعدة أبنائكم على أن يستخدموا وسائل الإعلام الحديثة بحرص واعتدال وذكاء، ومن ثم يستفيدوا من مميزاتها... ويلا نفس الوقت يتجنبوا أكبر قدر ممكن من أضرارها. مع أصدق دعواتي لحضراتكم بالتوفيق يلا أداء مهمتكم الشريطة

الأستفية - النشية - الأسكندرا الأسكندرا الأسكندرا الأستفية - النشية - الأسكندرا المراد المرا



31